సాక్షి

ఫన్‌డే

ఆదివారం :: 10 సెప్టెంబర్ 2017

జీవితం నీది ప్రాణం మాది



సెప్టెంబర్ 10
వరల్డ్ సూసైడ్ ప్రివెన్షన్ డే
సందర్భంగా...

12వ పేజీలో

మాకు పిల్లలు పుట్టక పోవడానికి కారణం ఏమిటి?



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రఖ్యాతి గాంచిన సంతాన వైద్యనిపుణురాలు డాక్టర్ పద్మలత యారాశి వెల్లడి

సంతానరాహిత్యంతో అలమటిస్తున్న వేలాది కుటుంబాల్లో పసిపిల్లల చిరునవ్వులు చిందిస్తున్న సక్సెస్‌ఫుల్ డాక్టర్

ప్రశ్న:డాకర్ పద్మలత గారికి నమస్కారం.నా వయస్సు 30 సంవత్సరాలు.నా భర్తకు 35 సంవత్సరాలు.పెళ్ళయి 10 సంవత్సరాలు.మొదటి కాన్పులో బాబు పుట్టాక పిల్లలు చాలు అనుకున్నాను. ఒక బాబునే బాగా చదివించి.. ఏ కష్టం లేకుండా పెంచితే చాలనుకున్నాము. అప్పుడు మా ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రమే.రెండవ కాన్పులో పాప పుడితే పెంచటం.. పెళ్లి చేయటం మా వల్ల కాదని పిల్లలు పుట్టకుండా నేను ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను.ప్రస్తుతం మేము ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకున్నాము. అందుకే మళ్ళీ సంతానం కావాలని ''రీకెనలైజేషన్'' చేయించుకున్నాను. సంవత్సరం దాటింది. అయినా నేనింకా గర్భం దాల్చలేదు. మాకు ఇంతకు ముందే బాబు పుట్టాడు. కాబట్టి. మా ఇద్దరిలో ఏ లోపమూ లేదని అర్థమవుతోంది. మరి రీకెనలైజేషన్ తర్వాత నేనెందుకు ఇంకా గర్భవతిని కాలేదు? మా సమస్యకు పరిష్కారం ఉందంటే మిమ్మల్ని కలుస్తాము.

(సన్విత, మౌలాలి.)

జవాబు: పరిష్కారం లేని సమస్య ఏదీ లేదు.లక్ష్యం స్థిరంగా ఉన్నప్పుడు. బహుశా దారులు మారినా సరే లక్ష్యం మారకూడదు.మీ లక్ష్యం మరో సంతానమైతే.. మీ ప్రయత్నం మనకూడదు. ''ట్యూబర్ రీకెనలైజేషన్'' ద్వారా సంతానం కలగకపోతే అనే మరో ప్రయత్నం ద్వారా కూడా మీరు మళ్ళీ సంతాన భాగ్యం పొందవచ్చు. ముందుగా మీరు చేయించుకున్న రీకెనలైజేషన్ ఫెయిల్యూర్ కావడానికి కారణాలు పరిశీలించాలి. మామూలుగా ఫెలోఫియన్ ట్యూబుల పొడవు పదకొండు సెంటిమీటర్లు ఉంటుంది. అయితే మీరు చేయించుకున్న ఆపరేషన్ ద్వారా ఆ పొడవు తగ్గుతుంది. రీకెనలైజేషన్ చేయడానికి ఆ ట్యూబుల పొడవు మినిమమ్ సిక్స్ సెంటిమీటర్స్ ఉండాలి. అంతేకాదు ఎలాంటి ఇన్‌ఫెక్షన్ లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. మీరు మొదటి సంతానం కలిగినప్పుడే ప్రసవ సమయంలోనే ఆపరేషన్ చేయించుకున్నారా? కొంత విరామం ఇచ్చి చేయుంచుకున్నారా? అన్నది గమనించాలి మైక్రోపియన్ ట్యూబుల్ని మళ్ళీ సంతానం కలిగే విధంగా చేసే ఆపరేషన్ నైపుణ్యంతో కూడుకున్న సెన్సిటివ్ ఆపరేషన్.అది నిపుణులైన..సీనియర్ డాక్టర్ల ద్వారా మాత్రమే చేయించుకోవాలి. అడ్వాన్స్‌డ్ టెక్నాలజీతో గనక ఆపరేషన్ చేయకపోతే సంతానం కలగదు. సరికదా.. ఒక్కోసారి గర్భం దాల్చినా పిండం గర్భ సంచిలో కాకుండా ఫెలోపియన్ ట్యూబుల్లో పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇకపోతే మీలా ఆలోచించే వారికి నేనిచ్చే సలహా ఎమిటంటే.. వ్యక్తిగత – ఆర్థిక విషయాల్ని సంతానానికి ముడిపెట్టవద్దు. ఎంత చెట్టుకు అంత గాలి.. పిండి కొద్ది రొట్టె లాగా ఉన్నంతలో పిల్లల్ని ఉన్నతంగా పెంచాలే కానీ,. డబ్బులుంటేనే పిల్లలుండాలి అనుకోవడం తప్పు. వయస్సులో ఉన్నప్పుడు.. అవకాశం ఉన్నప్పుడు పిల్లల్ని కనాలి. అప్పుడే పిల్లలు.. తల్లిదండ్రులు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

ప్రశ్న : డాక్టర్ గార్కి నమస్కారం. నా వయస్సు 30 సంవత్సరాలు. నా భార్యకు 25 సంవత్సరాలు. పెళ్ళయి సంవత్సరం దాటింది. మాది లవ్ మ్యారేజ్. ఇద్దరం ఒకరంటే ఒకరికి చాలా ప్రేమ. మా కలయికలు బాగానే ఉన్నాయి. కాకపోతే నా శీఘ్రస్కలనం సమస్య ఉంది. వీర్యోత్పత్తి బాగానే ఉంది. మాకు పిల్లలు పుట్టక పోవడానికి కారణం ఏమిటి?

జవాబు: మీరు భావిస్తున్న శీఘ్రస్కలనం అనేది అసలు సమస్యే కాదు. ముందుగా అది మీ మనసులో నుండి తీసేయండి. భార్యంటే మీకున్న ప్రేమ, చాలా కాలంగా కలలు కన్న దాంపత్య సౌఖ్యం అందుబాటులోకి రావటం, ఇలాంటి కారణాల వల్ల శీఘ్రస్కలనం అవుతుంది. సంసారం సంతృప్తిగా ఉండి, భార్యభర్తల్లో ఎలాంటి అసంతృప్తి లేనట్టయితే అది సమస్యే కాదు.

పెళ్లయి సంవత్సరమే అయింది కాబట్టి టెన్షన్ పడకండి. సంతానం కలగటానికి, కలగకపోవడానికి వీర్యోత్పత్తి, శుక్రకణాల సంఖ్య మాత్రమే పరిశీలించాలి. సాధారణంగా క్రమం తప్పకుండా కలయికలు జరిగే భార్యాభర్తల్లో పన్నెండు నెలల కాలంలోనే నెల తప్పాలి. లేదంటే.. భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకసారి ఫెర్టిలిటి సెంటర్‌కు వస్తే.. సాధారణ పరీక్షల ద్వారా ఏమైనా సమస్యలుంటే తెలుస్తాయి. అలాగే మీరు శీఘ్రస్కలనం నుండి బయటపడటానికి కొన్ని టెక్నిక్స్ సూచించబడతాయి.

ADVT



మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

హైదరాబాదు

ఫ్లాట్ నెం: 29, రోడ్ నెం- 01, జూబ్లిహిల్స్, ఫిల్మ్‌నగర్, హైదరాబాదు. ఫోన్ : 9100222604

తిరుపతి

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
మా భూమి టవర్స్, డోర్ నెం: 18-1-302ఎ/ఎ1
భవాని నగర్, కెటి రోడ్, తిరుపతి ఫోన్ : 8099922895

కోరమంగళ

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
సైట్-2, బి బ్లాక్, 100 ఫీట్‌రోడ్, కోరమంగళ ఎక్స్‌టెన్షన్, బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

బెంగుళూరు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
57/1, ఈస్ట్‌పార్క్‌రోడ్, మల్లేశ్వరం, బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

హొసూరు

విజయ్ సృష్టి ఫెర్టిలిటి సెంటర్,
నెం: 76, ఓల్డ్ బెంగుళూరు రోడ్, హొసూరు
ఫోన్: 09944827846

కర్నూలు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
డోర్‌నెం. 50-760, ఫస్ట్ ఫ్లోర్, విశ్వభారతి హాస్పిటల్ లేన్, గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు. ఫోన్: 7331164105



ప్రొద్దుటూరు

పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా.
ఫోన్ : 9100775988, 9100775987

● టాప్ స్టోరీస్



'కొలవెరి'కి
ఇళయరాజా మూలం
కాపీరాగం - 6



వెజిటబుల్ ఐస్‌క్రీమ్
ఫన్నీ ఫుడ్ - 8



మాతో శుభ్రం
ఫన్‌టైమ్ - 10



రెట్టింపు ఉప్పుతో
గుండెకు ముప్పు
హెల్త్ ల్యాబ్ - 18



పంచముఖేశ్వరాలయం
టూర్‌దర్శన్ - 22



సింపుల్‌గా... స్వీట్‌గా...
కొత్తకొత్తగా - 24

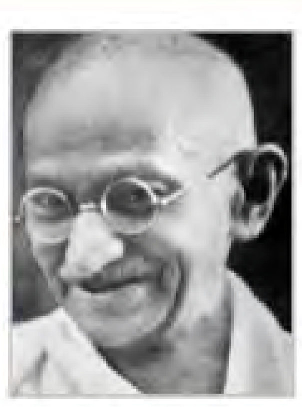


ఆకుపచ్చ సూర్యోదయం
సీరియల్ - 28

జీవన సారం

నాకే గనుక హాస్యస్ఫూర్తి లేకపోతే
ఏనాడో నేను ఆత్మహత్య
చేసుకునేవాణ్ణి.

- మహాత్మా గాంధీ



● హావ్ ఫన్



అవును మాదే

తాను తినకపోయినా... తన కడుపు మాడినా..
తన రక్త మాంసాలతో..
నిన్ను కడుపులో పెట్టుకొని ప్రాణం పోసిన అమ్మకు..
నీ ప్రాణం మీద హక్కు ఉండదా?

చెప్పులు అరిగేలా... కాదు కాదు.. కాళ్లు అరిగేలా..
జీవితంలో పరుగెత్తీ పరుగెత్తీ..
ఆఫీసుల్లో, బజారుల్లో, పొలాల్లో, ఫ్యాక్టరీల్లో, షాపుల్లో..
చెమటలు కక్కి... ఆత్మగౌరవాన్ని మింగి... అవమానాలకు కుంగి..
నీ పళ్లెంలో అన్నం పెట్టిన నాన్నకు...
నీ ప్రాణం మీద హక్కు లేదా?

మేనేజ్‌మెంట్‌ల ముందు తల దించుకొని..
జీతం కోసం చేతులు చాచి..
ఒక నెల జీవితాన్ని సాకలేక
చిరిగిన దుస్తులతో.. అతుకుల బతుకులు ఈడుస్తూ..
కటిక నేలపై పుస్తకాన్ని దిండుగా పరచుకొని..
పొద్దున్నే నీకు ఉత్సాహంగా అక్షరం తినిపించిన మాష్టారుకు..
నీ ప్రాణం మీద హక్కు లేదా?

తోడుగా ఉన్న స్నేహితులకు... ఎక్కడో ఉన్న బంధువులకు...
అండగా ఉన్న తోబుట్టువులకు... కనిపెట్టుకొని ఉన్న కాలనీకి...
బూచిని పోగొట్టిన డాక్టర్‌కి..
ఆటకి.. పాటకి... బడికి.. గుడికి..
నీ ప్రాణం మీద హక్కు లేదా?

చల్.. చల్.. కాదు అంటే నేనొప్పు!
నీ ప్రాణం మాది. నీ ప్రాణం మా ప్రాణం.
జీవితంలో అందరూ ఓడీ ఓడీ గెలిచినవారే.
ఒక్క ఓటమికీ.. నిన్ను మేము ఓడనివ్వము.
ఒక్క క్షణంలో.. నిన్ను జారనివ్వము.
ఈ జన్మలో.. నిన్ను వీడనివ్వము.

నీ జీవితంతో ఏదయినా చేసుకో...
ఓడిపో.. ఓర్చుకో.. గెలుచుకో...
అది నీ ఇష్టం. కానీ నీ ప్రాణం మాది.
నువ్వు మాకు ఇష్టం. చాలా ఇష్టం.

మీ

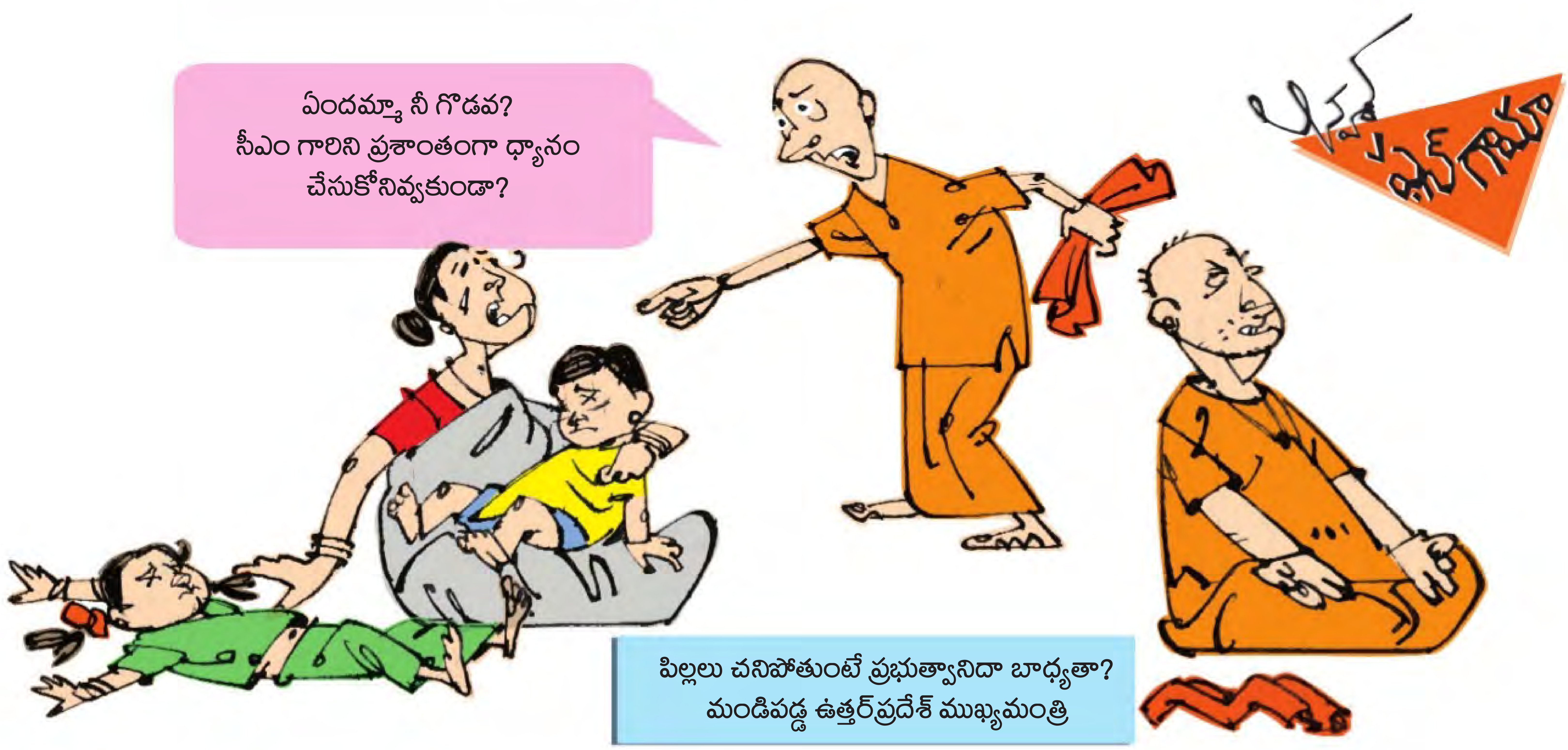
ఎడిటర్, ఫన్‌డే & ఫ్యామిలీ



అలా కాదురా బాబు!
జీవితాన్ని ఇలా ఊగాలి!



పవర్ ఆఫ్ బాబా చూపించనా?
ఇది పవర్ ఆఫ్ కామన్ వుమన్!
బాగా చూడు!



ఏందమ్మా నీ గొడవ?
సీఎం గారిని ప్రశాంతంగా ధ్యానం
చేసుకోనివ్వకుండా?
పిల్లలు చనిపోతుంటే ప్రభుత్వానిదా బాధ్యతా?
మండిపడ్డ ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి


An ISO 9001 - 2000 Certified ®
డా. కేర్
హోమియోపతి
ఆరోగ్యం | అనుబంధం | ఆనందం
అస్తమా అలర్జీ,
సైనసైటిస్‌తో
బాధ పడుతున్నారా ?
సరైన పరిష్కారం కొరకు మా డాక్టర్‌తో
మాట్లాడండి ఫోన్ :
90 30 56 11 88
✦ సైనసైటిస్ ✦ తుమ్ములు
✦ అస్తమా ✦ తరుచు జలుబు
✦ స్కిన్ అలర్జీ
ఇతర ప్రత్యేక చికిత్సలు :
థైరాయిడ్
✦ హైపర్, హైపో థైరాయిడ్
✦ పిల్లలు పుట్టకపోవడం
✦ బరువు పెరగడం ✦ గాయిటర్
డయాబెటిస్
✦ కాళ్ళ మంటలు
✦ గుండె సంబంధిత సమస్యలు
✦ అంగస్తంభన సమస్యలు
కీళ్ళ నొప్పులు
✦ నడుం నొప్పి ✦ మెడ నొప్పి
✦ కీళ్ళ వాపులు ✦ సయాటికా
✦ గౌట్ ఆర్థరైటిస్
సోరియాసిస్
✦ ఎగ్జిమా ✦ తెల్లమచ్చలు
✦ అర్టికెరియా ✦ అన్ని రకాల
చర్మ సంబంధిత వ్యాధులు
సంతానలేమి
✦ ఫిమేల్ ఇన్‌ఫెర్టిలిటి
✦ మేల్ ఇన్‌ఫెర్టిలిటి ✦ PCOD
✦ థైరాయిడ్ ✦ స్త్రీ సమస్యలు
హెపటైటిస్ బి
అత్యాధునిక చికిత్సతో
హెపటైటిస్ బి కి
సంపూర్ణ విముక్తి
ఇప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్ అంతటా మరియు తెలంగాణ, తమిళనాడులో కూడా.. www.drcarehomeopathy.com

ఫన్ టైమ్

• ఇంటర్నెట్ భాష



బే బే బ్రొమాన్స్!

భాషలో ఎన్నెన్ని మాండలికాలు ఉంటాయ్!! ఊరు మారినప్పుడల్లా ఒకే పదం ఒక్కోలా వినిపిస్తుంది. ఇంటర్నెట్‌లో బిజీ అయిపోయిన ఈతరం కూడా తమకు నచ్చినట్లు కొన్ని కొత్త కొత్త పదాలు కనిపెట్టేసుకుంది. కొన్ని పాతవి కొత్తగా వాడడం మొదలుపెట్టింది. అలాంటివి కొన్ని..

హై ఫైవ్ (Hi-Five): మన అరచేతితో మరొకరి అరచేతిని కొడుతూ సెలెబ్రేట్ చేసుకోవడం. చిన్న చిన్న విషయాలను సెలెబ్రేట్ చేసుకోవడానికి ఇది వాడుతూంటారు.

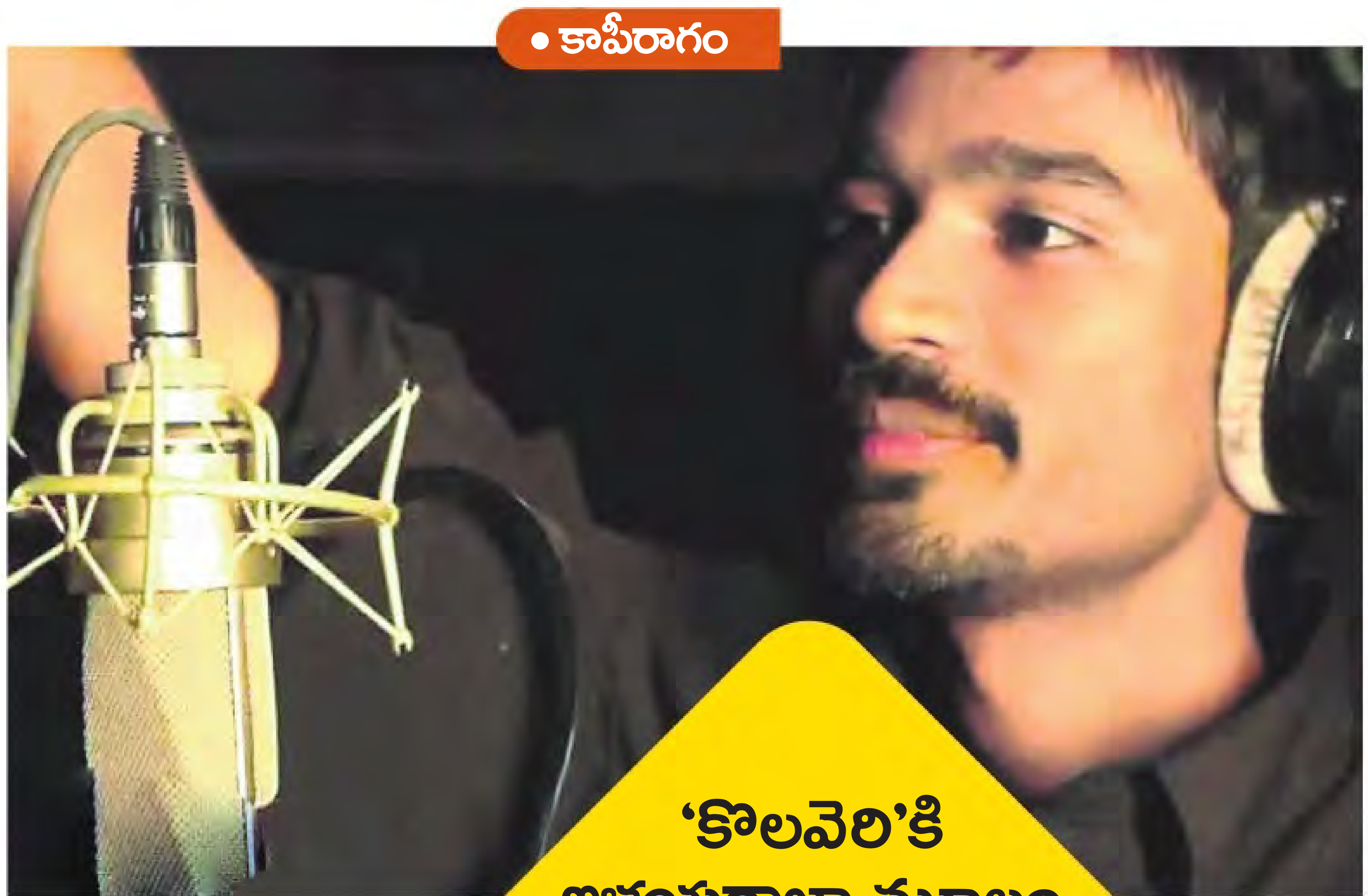
బే (Bae): బిఫోర్ ఎనీవన్ ఎల్స్. అంటే అందరికంటే ఎక్కువని. గర్ల్‌ఫ్రెండ్, బాయ్‌ఫ్రెండ్, బెస్ట్‌ఫ్రెండ్.. ఇలా బే ఎవ్వరన్నా కావొచ్చు.

త్రో బ్యాక్ థర్స్‌డే: ప్రతి గురువారం మన నెటిజన్ గతాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ ఉంటారన్నమాట. 'అప్పట్లో ఇది జరిగింది చూశావా?' అని చెబుతూ ఓ ఫొటోనో, వీడియోనో త్రో బ్యాక్ థర్స్‌డే అంటూ వాడేసుకుంటారు.

సీ యా (CYA): సీ యూ అగైన్. మళ్లీ కలుద్దాం అని అంటాం కదా మనం, అదే షార్ట్‌కట్‌లో!

బ్రొమాన్స్: ఇద్దరు అబ్బాయిల బెస్ట్‌ఫ్రెండ్‌షిప్‌ను ఇలా చెప్పుకుంటారు.

• కాపీరాగం



'కొలవెరి'కి ఇళయరాజా మూలం

'వై దిస్ కొలవెరి కొలవెరి కొలవెరి డి'... యూట్యూబ్‌లో సంచలనం సృష్టించిన పాట. తమిళ–ఇంగ్లిష్ మిశ్రమ భాషలో ఈ పాట రాసిన రజనీకాంత్ అల్లుడు ధనుష్ తానే స్వయంగా ఈ పాట పాడారు. యూట్యూబ్‌లో 2011 నవంబర్ 16న విడుదలైన ఈ పాటకు యూట్యూబ్‌లో మూడు నెలలు తిరగకుండానే మూడు కోట్ల వ్యూస్ వచ్చాయి. భారత్ నుంచి విడుదలైన పాటల్లో ఇంతగా ఆన్‌లైన్‌లో వైరల్ అయిన పాట మరొకటి ఇంతవరకు లేదేమో! ఈ పాట ప్రభావం 2012 నాటి గోవా ఎన్నికలకూ పాకింది. అక్కడి నుంచి బీజేపీ తరఫున ప్రచారం చేసిన మాజీ జర్నలిస్ట్ 'వై దిస్ హెరాఫెరీ హెరాఫెరీ హెరాఫెరీ జీ' అంటూ రాసిన పారడీ పాటకు కూడా యూట్యూబ్‌లో విపరీతమైన ప్రాచుర్యం లభించింది. 'కొలవెరి..' పాటకు అనిరుధ్ రవిచందర్ సంగీతం అందించారు. నిజానికి ఇది ఆయన ఒరిజినల్ ట్యూన్ కాదు. దీనికి మూలం 'తిరుపతి ఎళుమలై వెంకటేశా' తమిళ చిత్రంలో ఇళయరాజా స్వరపరచిన 'ఓడుర నరియిల ఒరు నరి కులనరి ద' పాట. అయితే, 'కొలవెరి' పాట ఒరిజినల్‌ను మించి ప్రాచుర్యం పొందడమే విశేషం.



• సరదాగా

వెటకారం

''ఒక్కమాటలో అమాయకత్వం, వెటకారం అంటే ఏంటో చెప్పు?'' అడిగాడొక ఫ్రెండ్.

''తాను అందంగా ఉన్నట్టు మా ఆవిడ ఊహించుకోవడం అమాయకత్వం. నేను 'నిజమే నిజమే!' అనడం వెటకారం'' అని సమాధానమిచ్చా.





పుస్తెల్తాడు – గొప్పోడు

ఫ్రెండొకడు మొన్నే పెళ్లి చేసుకున్నాడు.

''సో! ఎలా ఉందిరా అంతా!!'' అడిగా.

''సూపర్'' అన్నాడు. చిన్నగా నవ్వా.

''ఫ్యూచర్‌లో ఏదైనా చెప్పుకోడానికి ఉండాలి. ఏం చేయమంటావ్?'' అడిగాడు.

''ఎలా?''

''ఎలాగైనా! పెళ్లయ్యాక ఇలా చేశా అని చెప్పుకోవాలి''

''పుస్తెల్తాడు తాకట్టు పెట్టు!''

''పెడితే?''

''రేప్పొద్దున నువ్వు గొప్పోడివి అయితే మా ఆవిడ పుస్తెల్తాడు తాకట్టు పెట్టిన రోజులున్నాయి అని చెప్పుకోవచ్చు.''

''సూపర్! మంచి మైలేజ్ కూడా!''

గట్టిగా నవ్వా. 'ఎందుకు?' అన్నట్టు చూశాడు.

నిన్న సాయంత్రం వాడింటికి వెళ్లా. ఇద్దరూ ఏదో మాట్లాడుకుంటున్నారు. నేను వెళ్లగానే, ''రా రా'' అని కూర్చోబెట్టి టీ పెట్టిచ్చారు.

టీ అందుకుంటూ అమ్మాయి మెడ బోసిగా ఉండటం చూశా.

''పుస్తెల్తాడు ఏదమ్మాయ్?'' అనడిగా.

నవ్వింది. ''ముందైతే టీ తాగు'' అంది.

వాడు పక్కనే గోడకు ఆనుకొని నిలబడి కనుబొమ్మలెగరేశాడు. నాకెందుకో ఓ దశాబ్దం తర్వాత గొప్పోడు కాబోయే వ్యక్తి కనిపించాడు.



Dr. K Ravikirane
M.D.,M.sc(psych),
P.G(virology)LONDON
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ
ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి

హెపటైటిస్, హెర్పిస్‌లకు దీటైన వైద్యం

హెపటైటిస్

ఈమధ్యకాలంలో చాలా మందిని భయపెడుతున్న వైరస్ ఇది. ఇతర జబ్బులకు చికిత్స కోసం వెళ్లినపుడు, అనుకోకుండా చేసిన పరీక్షల్లో హెపటైటిస్ ఉన్నట్లు భయటపడుతుంది. దాంతో ఇక తమ జీవితం ముగిసనట్టేనని నిర్ధారణకు వస్తారు. ఈ వైరస్ శరీరంలో నుంచి పూర్తిగా పోదని, దీర్ఘకాలంలో కాలేయం దెబ్బతినే అవకాశం కూడా ఉందని వైద్యులు చెప్పడంతో వాళ్ల ఆ నిర్ణయానికి వస్తారు. నిజానికి హెపటైటిస్ వైరస్‌ను కట్టడి చేసే మందులు హోమియోలో ఉన్నాయి. హెపటైటిస్ ఉందని నిర్ధారణ అయ్యాక భయపడకుండా హోమియో వైద్యం తీసుకుంటే ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. ఆకలి వాంతులు వచ్చినట్టు అనిపించడం, ఒళ్లంతా నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం, కామెర్లు, చర్మంపైన దద్దుర్లు రావడం జరుగుతుంది. కడుపులో ఉబ్బరంగా ఉండటం, పొట్టలో నొప్పి వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. అయితే అనుభవజ్ఞులైన హోమియో వైద్యుని పర్యవేక్షణలో పూర్తికాలం మందులు వాడితే హెపటైటిస్ వైరస్ పూర్తిగా నియంత్రణలోకి వస్తుంది.

హెర్పిస్ సింప్లెక్స్

పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. సాధారణ పొక్కులే కదా అని వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కానీ ఆ నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు మాదిరిగా తయారవుతాయి. పురుషుల్లోనే కాకుండా స్త్రీలలో కూడా యోని మీద చిన్న చిన్న పొక్కులలాగా వచ్చి ఎర్రగా మారి విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుంది. ఈ సమస్యకు చికిత్స తీసుకోకుండా వదిలేస్తే అనేక ఇతర సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శృంగార జీవితం దెబ్బతింటుంది. సుఖం దూరమవుతుంది. దంపతుల మధ్య గొడవలకు కారణమవుతుంది. అయితే హెర్పిస్ సమస్యకు హోమియో వైద్యం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇతర వైద్య విధానాల్లో చికిత్స తరువాత మళ్లీ వ్యాధి తిరగబెడుడుతంది. కానీ హోమియో చికిత్స అనంతరం వ్యాధి మళ్లీ తిరగబెట్టడం ఉండదు. శృంగార జీవితం ఆనందమయం అవుతుంది.

సయాటికా నొప్పి సమూలంగా తగ్గింది

"డాక్టర్‌గారు, ఎన్ని డబ్బులు ఖర్చయినా పర్వాలేదు, నాకు ఈ నడుంనొప్పి తగ్గేలా చూడండి. జీవితాంతం మీకు రుణపడి ఉంటాను" అంటూ ఓ మధ్య వయస్సు వ్యక్తి మా క్లినిక్‌కు వచ్చాడు. ముందు కూర్చుని నిదానంగా వివరాలు చెప్పమని అడిగా. అందుకు ఇలా చెప్పుకొచ్చాడు. "సార్... నా పేరు నారాయణ. మాది కర్నూలు. ఇక్కడే ప్రైవేటు కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. నాకు ఏడాది క్రితం నడుం నొప్పి ప్రారంభమైంది. ప్రారంభంలో కొద్దిగానే ఉండేది. క్రమక్రమంగా పెరుగుతూ వచ్చింది. నొప్పి నడుంలో నుంచి కాలికి, పాదాల వరకు వ్యాపించింది. అడుగు తీసి అడుగు వేయాలంటే కష్టమవుతోంది. ఒక్కోసారి కరెంట్ షాక్ కొట్టినట్లు నొప్పి వస్తుంది. డాక్టర్‌కు చూపిస్తే సయాటికా సమస్య అని చెప్పారు. పెయిన్‌కిల్లర్స్ రాసిచ్చారు. వాడినప్పుడు ఉపశమనంగా ఉంటుంది. తరువాత మళ్లీ మామూలే. మీరే నాకు పరిష్కారం చూపించాలి" అంటూ వేడుకున్నాడు. ఆయన చెప్పినదంతా ఓపిగ్గా విని ఏం భయపడాల్సిన పనిలేదని సయాటికా సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపిస్తానని మాటిచ్చాను.

చికిత్స తరువాత

నారాయణ చెబుతున్న లక్షణాలు, మానసిక అంశాలను పరిశీలించి మందులు ఇచ్చా. సయాటికా సమస్యలకు హోమియో వైద్య విధానంలో అద్భుతమైన చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. హోమియో మందుల ద్వారా నడుము నొప్పిని పూర్తిగా దూరం చేయవచ్చు. వెన్నుపూసలో జరిగే మార్పులను నివారిస్తూ, కండరాలకు బలం చేకూరే విధంగా చికిత్స ఇవ్వడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది. నెలరోజులు మందులు వాడి మళ్లీ కనిపించమని చెప్పా, నెల తరువాత వచ్చినపుడు కొంచెం ఉల్లాసంగా ఉన్నాడు. నొప్పి తగ్గిందనే ఆనందం ఆయన ముఖంలో స్పష్టంగా కనిపించింది. కాళ్లలో తిమ్మిర్లు కూడా తగ్గాయన్నాడు. నొప్పి తగ్గింది కదా మందులు మానేయకుండా పూర్తి కోర్సు వాడమని సూచించా. ఆరు నెలల తరువాత సయాటికా సమస్య పూర్తిగా పోయింది. యథావిధిగా ఉద్యోగం చేసుకుంటున్నాడు. అయితే వెహికిల్‌పై ఎక్కువ తిరగడం, ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం చేయకూడదని కొన్ని జాగ్రత్తలు చెప్పి పంపించా.

హెచ్ఐవి ఉన్నా జీవితం ఉంది

కరీంనగర్ బ్రాంచ్‌లో టేకప్ చేసిన కేసు ఇది. అతనికి 30 ఏళ్ల ఉంటాయనుకుంటా.. చాలా ఆందోళనగా ఉన్నాడు. సమస్య ఏంటని అడిగితే ఇలా చెప్పుకొచ్చాడు. సార్, మాది జమ్మికుంట. నాలుగేళ్ల క్రితం ఒక అమ్మాయితో శృంగారంలో పాల్గొన్నాను. ఆ అమ్మాయికి ఎటువంటి జబ్బు ఉన్నట్లుగా అనిపించలేదు. రెండు నెలల నుంచి నాకు జ్వరం, దగ్గు, విడవకుండా మోషన్స్ అవుతున్నాయి. డాక్టర్ దగ్గరకు వెళితే పరీక్ష చేసి హెచ్ఐవి ఉందని అన్నారు. బరువు కూడా బాగా తగ్గాను. నాకైతే బతుకాతననే ఆశ లేదు. ఎలాగైనా మీరే కాపాడాలి అంటూ కన్నీటి పర్యంతమయ్యాడు. భయపడాల్సిన పనిలేదని ధైర్యం చెప్పి మరికొన్ని వివరాలు తీసుకున్నా.

చికిత్స తరువాత : హెచ్ఐవి సోకిన వారిలో చిన్న వాతావరణ మార్పులకే జలుబు చేయడం, జ్వరం రావడం, టీబీ సోకడం, విరేచనాలు కావడం జరుగుతుంది. అంటే రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడితే వ్యాధులు వచ్చిపడతాయి. బలంగా ఉంటే హెచ్ఐవి ఏమీ చేయలేదు. సరిగ్గా హోమియో చికిత్స రోగనిరోధక వ్యవస్థను శక్తివంతం చేయడంపైనే దృష్టి పెడుతుంది. అతనికి పరీక్ష చేయిస్తే సీడీ కణాల సంఖ్య 320 ఉంది. భయపడాల్సిన పనిలేదని వెంటనే చికిత్స ప్రారంభిద్దామని చెప్పి మందులు రాశా. ఒక నెల రోజులు మందులు వాడి మళ్లీ కనిపించమన్నా. నెల రోజుల్లో అతనిలో చాలా మార్పొచ్చింది. ఆకలి పెరిగిందన్నాడు, నీరసం తగ్గిందన్నాడు. మళ్లీ జీవితంపై నాకు ఆశలు కలుగుతున్నాయని చెప్పుకొచ్చాడు. మరో నెల రోజుల పాటు మందులు వాడమని సూచించా. ఆ తరువాత మరోసారి సీడీ4 కౌంట్ పరీక్ష చేయిస్తే 710 వచ్చింది. ఇప్పుడు తను అందరిలాగే సాధారణ జీవితం గడుపుతున్నాడు.

మాస్టర్స్ హోమియోపతి
అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్, విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం,తిరుపతి
ఫోన్ : 7842 108 108, 7569 108 108

V6లో ప్రతి మంగళవారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
సాక్షిలో ప్రతి శనివారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
10టీవీలో ప్రతి ఆదివారం మధ్యాహ్నం 4:30కి
డాక్టర్‌గారి లైవ్ కార్యక్రమం ఉంటుంది.

ADVT

ఈ బామ్మ చదువుల తల్లి..!



స్టూడెంట్స్‌కు ఎన్ని కష్టాలుంటాయో తెలుసా..! ఉదయాన్నే లేచి, టైమ్‌కి కాలేజీకి వెళ్లాలి. నచ్చినా.. నచ్చకపోయినా గంటల తరబడి క్లాసుల్లో కూర్చోవాలి. అన్నిటికంటే పెద్ద కష్టం.. ఎగ్జామ్స్. అవునంటారా? కాదంటారా? చాలామంది అవుననే అంటారు మరి. కానీ డేనియల్ అనే అమెరికన్ బామ్మ రోజూ కాలిఫోర్నియాలోని కాలేజ్ ఆఫ్ కన్‌యన్‌కి వెళ్లి.. క్లాసులన్నిటికీ అటెండై... ఎగ్జామ్స్‌ను శ్రద్ధగా రాసి గ్రాడ్యుయేట్ అయ్యింది. ఇంతకీ ఆ బామ్మ వయసెంతో తెలుసా.. అక్షరాలా 99 ఏళ్లు. తాను ఎలాగైనా సామాజిక శాస్త్రాల్లో (సోషల్ సైన్సెస్) అసోసియేట్ డిగ్రీ తీసుకుంటానని ఆ బామ్మ ఎప్పుడూ చెబుతుండేదట. అనుకున్నదే తడవుగా సాధించేసింది కూడా. ''ఉదయాన్నే కాలేజీకి రావడమే కాదు, క్లాసుల్లోనూ బయటా ఎన్నో అవరోధాలను ఎదుర్కొని మరీ ఆమె గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేయడం మమ్మల్ని ఎంతో ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. ఆవిడ పట్టుదల మాకెంతో ఆదర్శప్రాయం. ఆమెతో ఇంతకాలం ఉన్నందుకు నేనెంతో సంతోషంగా ఉన్నాను'' అని ఆ కాలేజీలోని ఓ లెక్చరర్ అన్నారు. ఎంతైనా ఈ బామ్మకున్న పట్టుదల చాలా గట్టిదే.



• ఫన్నీ ఫుడ్

ఐస్‌క్రీమ్‌ల తయారీకి ఎక్కువగా పాలు, పండ్లు ఉపయోగిస్తారు. పరిమళం కోసం కొన్ని రకాల ఎసెన్స్‌లు, ఫుడ్ కలర్స్, చాక్లెట్, కాఫీ వంటివి కూడా ఉపయోగించడం మామూలే. అయితే, హ్యాగెన్ డాజ్స్ కంపెనీ కూరగాయలతో ఐస్‌క్రీమ్‌లు తయారు చేయడం మొదలుపెట్టింది. మూడేళ్ల కిందట కూరగాయలతో తయారు చేసిన ఐస్‌క్రీమ్‌లను జపాన్ మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేసింది. టమాటో, క్యారట్, బీట్‌రూట్, స్వీట్‌పొటాటో, పాలకూర వంటి కూరగాయలు, ఆకుకూరలతో తయారు చేసిన ఈ ఐస్‌క్రీమ్‌లు జపాన్‌లో అనతికాలంలోనే సూపర్ పాపులర్‌గా మారాయి.

వెజిటబుల్ ఐస్‌క్రీమ్









• విభిన్నం

వ్యానే కదా స్వర్గసీమ!

'నాకంటూ ఒక ఇల్లు ఉండాలి. ఆ ఇంట్లో ఏసీ ఉండాలి. ఇంటిముందు ఖరీదైన కారొకటి ఉండాలి'... ఇలాంటి సంప్రదాయ జీవిత ఆలోచనలు చేయడం తన వల్ల కాదంటుంది అమెరికాలోని కొలంబస్ నగరానికి చెందిన ఒప్పాంగ్. ముప్పై సంవత్సరాల ఒప్పాంగ్ తాను అద్దెకుంటున్న ఫ్లాట్‌ను ఖాళీ చేసి ఒక వ్యాన్ కొనుక్కుంది. ఇప్పుడు వ్యానే ఆమె ఇల్లు. వ్యానింట్లో మెత్తని బెడ్, టాయిలెట్, ఎల్‌ఈడీ లైటింగ్, స్టోరేజీ ఏరియా... ఇలా రకరకాల సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. ఈ వ్యాన్ ఒప్పాంగ్ పనిచేస్తున్న ఆఫీసుకు దగ్గర్లోనే కొలువుదీరి ఉంటుంది. దీంతో ట్రాఫిక్ జామ్ అయిందని, ఆఫీసుకు లేటవుతుందని కంగారు పడనక్కర్లేదు! ఒప్పాంగ్ జీవనశైలిపై భిన్నాభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. అయితే ఆమె అవేమీ పట్టించుకోవడం లేదు. ''ఇంట్లో నివసించడంపై నాకు వ్యతిరేకత ఏమీ లేదుగానీ... వ్యాన్‌లో నివసించడం మాత్రం నాకైతే చాలా సౌకర్యంగా ఉంది'' అంటున్న ఒప్పాంగ్ సెలవు రోజుల్లో తన వ్యానిల్లుతో కొత్త కొత్త ప్రదేశాలకు వెళుతుంటుంది.


పరిచయం చేస్తున్నాం
CavinKare
Making Lives Happier
meera®
INSPIRED BY TRADITION
HERBAL HAIR OIL
జుట్టు రాలుతోందా*?
ఇకపై సమస్యే కాదు!
12
జుట్టు రాలడాన్ని నివారించే వనమూలికలు
meera®
INSPIRED BY TRADITION
HERBAL HAIR OIL
CONTROLS HAIRFALL*
12
hairfall fighting herbs
Promotes Hair Growth#
ప్రతి రోజూ మీరా
Bye Bye Hairfall*!
*జుట్టు చిట్లడం వలన జుట్టురాలుతుంది.
మీరా హెర్బల్ ఆయిల్‌లో ఉన్నాయి - 4 పోషణనిచ్చే నూనెలైన యలాంగ్ యలాంగ్, రోస్‌మెరీ, కొబ్బరి మరియు నువ్వుల నూనెలతో బాటు జుట్టు రాలడాన్ని నియంత్రిస్తాయని* సాంప్రదాయబద్ధంగా చెప్పబడు నువ్వుల 12 రకాలో వన మూలికమైనటువంటి కరివేపాకు, నల్ల జీలకర్ర, భృంగరాజ్, బ్రాహ్మి, ఉసిరిగ, మందార మరియు గోరింటాకుల మిశ్రమం. మీరా హెర్బల్ హేర్ ఆయిల్ ఒక చర్మవైద్య నిపుణునిచే వైద్య పరీక్షలు చేయబడి, నిరంతరం వాడుతుంటే# జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుందని నిరూపించబడింది.
ఇందులో ఉన్నాయి:
కరివేపాకు
నల్ల జీలకర్ర
భృంగరాజ
బ్రాహ్మి
మందార
ఉసిరి కాయ
గోరింటాకు
టీ
బంతిపూవు
నీలచెట్టు
ఆకు పాల
గుమ్మడికాయ
మీరా హెర్బల్ హేర్ ఆయిల్ గురించిన మరిన్ని వివరాలకు మమ్మల్ని (టోల్‌ఫ్రీ) 18004190671లో సోమ-శనివారాలు 9.30 am & 6.00 pm వరకూ సంప్రదించండి.
#2013-14లో ఒక స్వతంత్ర చర్మవైద్య నిపుణుడు జరిపిన వైద్య పరీక్షల ఆధారంగా ఇది జుట్టు ఒత్తుగా పెరగడానికి దోహదపడుతుంది. వెంట్రుకలు చిట్లడంవలన జుట్టురాలుతుంది.

వయసు... గియసు... జాంతానై...



స్కై డైవింగ్.. చూడటానికే చాలామంది భయపడతారు. అలాంటిది చేయమంటే.. వామ్మో! వాయ్యో! అంటాం. అవునా.. మరి కాస్త వయసు మీదపడ్డవాళ్లైతే.. అమ్మో! మా ఆరోగ్యమో అంటారు. కానీ ఇక్కడ ఒక 101 ఏళ్ల 37 రోజుల వృద్ధయువకుడు ఎంతో తేలిగ్గా స్కై డైవింగ్ చేశాడు. అదీ రికార్డు కోసం. సాధించాడు మరి. భూమి నుంచి 15 వేల అడుగుల ఎత్తు పైనుంచి ఎంతో ధైర్యంగా, ఉత్సాహంగా స్కై డైవ్ చేశాడు. ఇంగ్లండ్‌కు చెందిన వెర్డన్ హెయిస్ అనే వృద్ధయువకుడికి స్కై డైవింగ్ అంటే భలే సరదా. తొంభై ఏళ్లప్పుడే స్కై డైవింగ్‌లో రికార్డు సృష్టిద్దామనుకున్నాడు. కాకపోతే వయసు, ఆరోగ్య విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని, తన భార్య అడ్డు చెప్పడంతో వెనుకడుగు వేశాడు. ఇప్పుడు భార్య మరణించాక... ఎలాగైనా తాను అనుకున్నది చేయాలనుకున్నాడు. దాంతో 2013లో ఆర్మండ్ అనే 101 ఏళ్ల మూడు రోజుల వృద్ధయువకుడు 10 వేల అడుగుల పై నుంచి డైవ్ చేసి సృష్టించిన రికార్డును హెయిస్ బ్రేక్ చేశాడు.





• సాంకేతికం

షూతో శుభ్రం...

రోజూ ఆఫీసులకు వెళ్లే మహిళల బాధను వర్ణించడం కష్టమే పాపం. ఎందుకంటారా? బయటికి వెళ్లి ఆఫీసులో రోజంతా కష్టపడి, ఎంతో అలసిపోయి ఇంటికి వస్తారు. రాగానే విశ్రాంతి ఉంటుందా అంటే.. వెంటనే నడుము బిగించి ఇంటిపని చేయాల్సిందే. ఉదయం లేవడంతోనే మళ్లీ పనులు షురూ. ఇటు వంటను, అటు ఇంటిని క్లీన్ చేయడంలాంటివెన్నో ఉంటాయి. వంటంటే తప్పదు కానీ, ఇంటిని క్లీన్ చేయడానికి వ్యాక్యూమ్ క్లీనర్ ఉందిగా అనొచ్చు. మరి టైమ్ ఉండాలిగా అంటారు వాళ్లు. మరెలా..? వారికి ఇక్కడ కనిపిస్తున్న షూస్‌ను ఇస్తే సరి. హాయిగా నడుస్తూ ఇంటిని క్లీన్ చేసుకోవచ్చు. ఆశ్చర్యపోకండి..! నిజంగా ఈ షూస్‌ను వేసుకొని, అటూఇటూ నాలుగుసార్లు తిరిగితే చాలు. ఇళ్లంతా శుభ్రమైపోతుంది. మనం నడుస్తున్నప్పుడు... అడుగు భాగంలోని నాజిల్స్ తిరుగుతూ ఎలక్ట్రిసిటీని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దాంతో వ్యాక్యూమ్ క్లీనర్ పనిచేస్తుంది. అమెరికాలోని డెన్సో అనే ఆటోపార్ట్స్ కంపెనీలో జరిగిన డిజైన్ కాంటెస్ట్‌లో ఈ షూస్ డిజైన్‌కు అవార్డు కూడా వచ్చింది. త్వరలోనే ఇలాంటి షూస్ అందుబాటులోకి రావాలని మనమూ కోరుకుందాం.

• ఫన్నీ ఫ్యాషన్

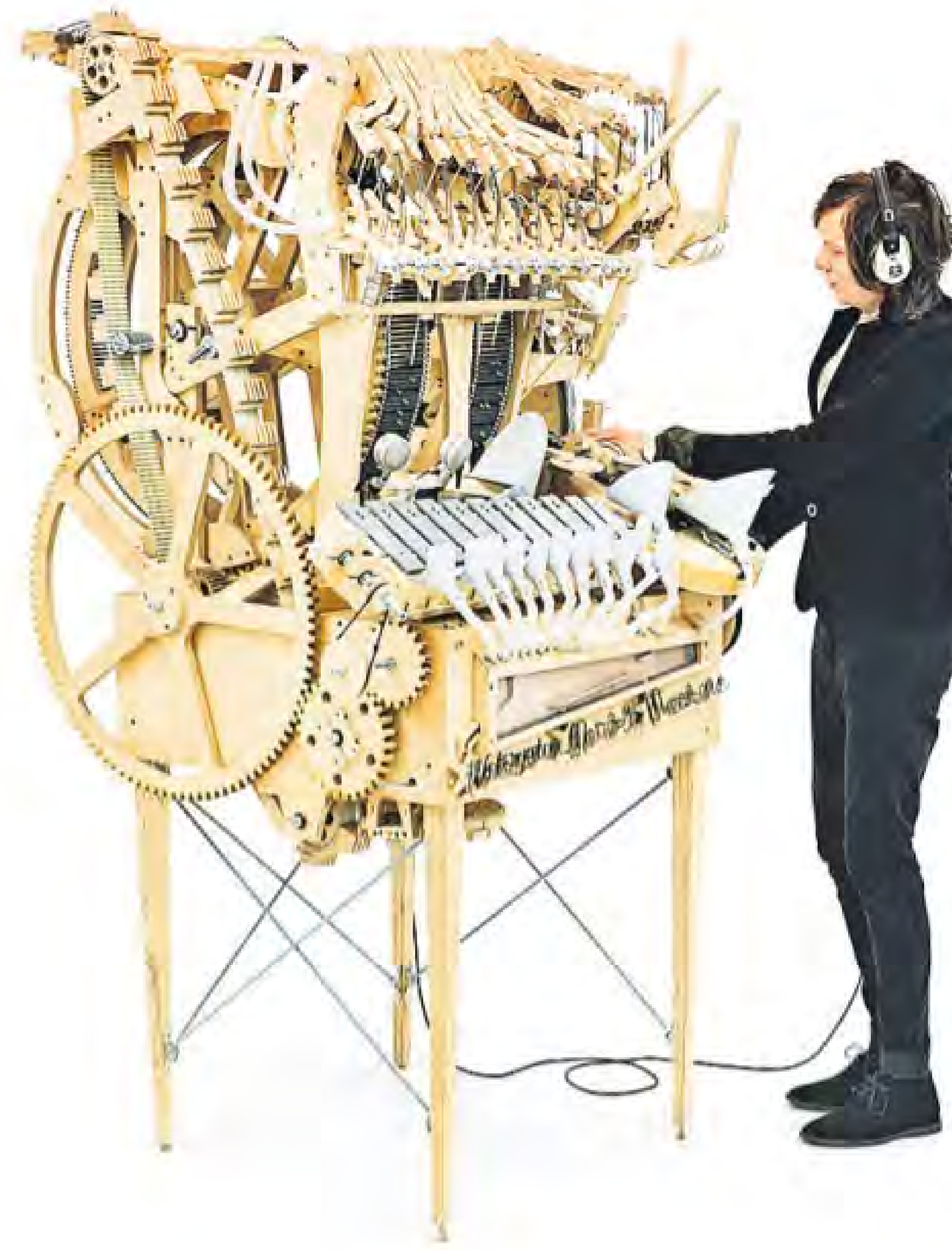
అధర ధగధగలు

పెదవుల అందానికి లిప్‌స్టిక్ వేసుకోవడం చాలాకాలంగా తెలిసిన ఫ్యాషనే. ఎక్కువగా ఎరుపు, ఎరుపు రంగుకు దగ్గరగా ఉండే ఛాయలను వేసుకుంటారు. అరుదుగా కొందరు ఊదా, నలుపు, తెలుపు, లేత గులాబి, ఆకుపచ్చ వంటి రంగులను కూడా అధరాలకు అద్దుకుంటున్నారు. ఇవన్నీ ఒక ఎత్తయితే, అధరాలకు నగల ధగధగలతో మెరిపించడానికి ఉబలాటపడుతున్నారు ఇటీవల కొందరు. అమెరికా, యూరోప్ ప్రాంతాల్లోని అతివలు అధరాలకు రత్నాలు పొదిగినట్లుగా రంగురంగుల రాళ్లు అద్దుకుంటున్నారు. ఎక్కువగా కృత్రిమంగా తయారు చేసిన రాళ్లనే వాడుతూ ఉన్నా, అరుదుగా కొందరు అసలు సిసలు కెంపులు, వజ్రాల వంటి వాటితో అధరాలను అలంకరించుకుంటున్నారు.





16 నెలల కష్టాన్ని రెండు గంటల్లో కూల్చేశాడు!



2016 మార్చి నెలలో స్వీడిష్ మ్యూజిషియన్ మార్టిన్ మోలిన్, 'వింటర్‌గాటెన్ మార్బుల్ మెషిన్' అనే ఓ మ్యూజిక్ మెషిన్‌ను కనిపెట్టి ఆన్‌లైన్‌లో ఒక్కసారే పెద్ద స్టార్ అయిపోయాడు. అతడి పదహారు నెలల కష్టానికి దక్కిన ఫలితమది. వింటర్‌గాటెన్ మార్బుల్ మెషిన్ ప్రత్యేకత ఏంటంటే రెండువేల పాలరాతి గుండ్ల సాయంతో రకరకాల సౌండ్స్‌ను పుట్టించగలగడం. 2,000 గుండ్లు అలా ఒక్కసారే ఒక్కో ఇన్‌స్ట్రుమెంట్ మీద పడుతూ ఉంటే సంగీతం పుడుతూ ఉంటుంది. మెషిన్‌ను ఆపరేట్ చేయడంలో కొన్ని మెలకువలు నేర్చుకుంటే ఎలాంటి సంగీతాన్నైనా పుట్టించవచ్చు. డెమోగా మార్టిన్ చేసిన వీడియో గత ఏడాది నుంచీ ఆకర్షిస్తూనే వస్తోంది. కాగా ఇంత కష్టపడి తయారు చేసిన మెషిన్‌ను, ఇంతగా పేరు తెచ్చి పెట్టిన మెషిన్‌ను, ఇన్ని ప్రత్యేకతలున్న మెషిన్‌ను కొద్దిరోజుల క్రితమే మార్టిన్ ఎక్కడికక్కడే కూలగొట్టాడు. కేవలం రెండు గంటల్లోనే మొత్తం మెషిన్‌ను ఊడగొట్టి పక్కన పెట్టాడు. అయితే అదేదో కోపమొచ్చో మరింకేదో జరిగో కాదు. తన మెషిన్‌ను ప్రపంచానికి మరింత చేరువ చేయడానికి! యూట్రెక్ట్‌లోని స్పీల్‌క్లుక్ మ్యూజియంలో ఈ మెషిన్‌ను ప్రదర్శించడానికి మార్టిన్ రెడీ అయ్యాడు. అక్కడికి దాన్ని అలాగే తీసుకెళ్లడం కష్టం కాబట్టి, ఎక్కడికక్కడే ఊడదీసి తరలిస్తున్నాడు. మ్యూజియంలో ప్రదర్శనకు పెట్టాక మెషిన్‌కు ఎక్కువ పేరొస్తుందని మార్టిన్ భావిస్తున్నాడు. మనమూ కోరుకుందాం.. ఆ పేరేదో రావాలని!!



వాస్తు వీక్షణం

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్



కాంతివేధ దక్షిణ ముఖద్వారము

దిక్కు-దక్షిణము: దిక్పతి- కుజుడు

దిక్పాలకుడు - యముడు: వర్ణము - ఎరుపు

దక్షిణమున వీధి ఉండి, దక్షిణప్రధాన ద్వారం గల దక్షిణ గృహానికి, దక్షిణ దిక్పతి **'కుజుడు'** మరియు దక్షిణ దిక్పాలకుడు **'యముడు'** యొక్కప్రభావము చాలా శక్తి వంతముగా ఉంటుంది. కుజగ్రహము యొక్క వర్ణము 'ఎరుపు', కుజుడు లగ్నకారకుడు. ఒక వ్యక్తి యొక్క జాతకము నందు కుజుడున్న **'స్థానము'** ఆ వ్యక్తి యొక్క వివాహ విషయములో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. కుజుడు ప్రసన్న ముగా ఉన్న యెడల కళత్ర, వివాహాది వ్యవహా రాలు శుభప్రదంగా ఉంటాయి. యముడు ఆయుఃకారకుడు. ఒకవ్యక్తి యొక్క ఆయు ర్దాయం బాగుండాలంటే చాలా వరకు ఆరోగ్యం బాగుండాలి. ఆరోగ్యంలో శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం అని రెండుంటాయి. కళత్ర (భార్యా భర్తల మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలు) వివాహ, ఆయు రారోగ్యాలు శుభప్రదంగా ఉండాలంటే, దక్షిణ దిక్పతి అయిన కుజుడు, దక్షిణ దిక్పాలకుడైన యముడు... వీరిద్దరికీ ప్రీతి పాత్ర మైన విధంగా ఆ గృహానికి దక్షిణ దోషముండకూడదు.

దక్షిణ వీధులున్న గృహాలకు వేసే రంగులలో **'ఎరుపు'** ప్రధాన వర్ణము అయి ఉండటం వలన దక్షిణ దిక్పతి, దిక్పాలకుడు ప్రసన్నులవుతారు. వారు ప్రసన్నులుగా ఉండటం వలన ఆ గృహము వారి అనుగ్రహాన్నిపొంది పైనపేర్కొన బడిన సత్ఫలితాలను కలుగజేయు సామర్థ్యము ను పొందుతుంది. అలా ఆ గృహమున నివసించు వారికి, యజమానికి సత్ఫలితాలు సంప్రాప్తమ వుతాయి. దక్షిణ ముఖ ద్వార గృహానికి ఎరుపు వర్ణము అసలు లేకుండా విరుద్ధమైన వర్ణములున్నప్పుడు **'కాంతివేధ'** అను వాస్తు దోషము ప్రాప్తి స్తుందని వివరించబ డినది. దక్షిణముఖ ద్వార గృహము వాస్తు పద్ధతిన నిర్మించబడినప్పటికీ, ఎరుపు వర్ణము (ఎన్నో ఛాయలున్నాయి) కలిగివుండక పోవటం వలన ఆ గృహము ఇవ్వవలసిన సత్ఫలితములను అందునివ సించువారికి సంపూర్ణముగా ఇవ్వలేక పోవచ్చును.

దక్షిణమున వీధి ఉండిన, దక్షిణ సింహ ద్వార గృహము, వాస్తుకనుకూలంగా కట్టబడి, ఎరుపు వర్ణమును కలిగి ఉంటే... అందు నివసించువారు, ఆ గృహ యజమాని అనేక శుభఫలితాలను పొందునవకాశముం టుంది. ఆ ఇంట నివసించు వారి యొక్క లేదా ఆ గృహయజామాని యొక్క **'వ్యవహా రనామము'** కూడా **'దక్షిణ ముఖద్వార'** యోగము గలిగినదై ఉంటే... అట్టి వారికి ఈ గృహమున కళత్ర విషయములోనూ, ఆయురారోగ్య విషయం లోనూ అత్యంత విశేషమైన ఫలితాలుకలు గుతాయనటం అతిశయోక్తికాదు.

ఒకవ్యక్తి జాతకరీత్యా కుజుడున్నస్థానం వలన చెడుఫలితాలేదురయే అవకాశం ఉండీ, ఇటు వంటి గృహమున నివసిస్తున్నట్లు యితే గృహము **'కాంతివేధ'** అను దోషము లేనిదైనందున యమ, కుజుల దైవానుగ్రహాలను పొంది ఉంటుంది. కాబట్టి వారు కూడా యమకుజాను గ్రహములకు పాత్రులవుతారు. అలా జాతక రీత్యా ఎదురయ్యే సమస్యలను ఎదుర్కొని నిలబడగలిగే మనస్థయిర్యాన్ని ఆయురా రోగ్యాలను పొంద గలుగుతారు.

ఈ చెట్టు కొట్టేయవచ్చా?

మాది పెద్దలు ఇచ్చిన ఇల్లు. దక్షిణం వైపు గోడలో రావిచెట్టు మొలిచింది. ఇల్లంతా పడి పోయింది. మరలా కట్టుకోవాలంటే చెట్టు కొట్టేయవచ్చా?

– విజయలక్ష్మి, గుంటూరు.

సాధారణ పరిస్థితుల్లో వేప, రావి చెట్లను కొట్టించగూడదు. ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో తప్పకుండా కొట్టించవలసి వస్తే మాత్రం... కొన్ని శాంతి ప్రక్రియలు గావించిగాని వాటిని కొట్టించ గూడదు. మీరు ఇంటిని పూర్తిగా నిర్మూలించి తిరిగి క్రొత్తగా నిర్మించాలనుకుంటున్నారు. కాబట్టి నూతన గృహానికి **'శంకుస్థాపన'** గావించటాని కంటే ముందే **'శాంతి ప్రక్రియలు'** గావింపజేసి మీరు ఆ చెట్టును నిర్మూలించ వచ్చును. వివరాలకు వ్యక్తిగతంగా సంప్రదించండి.

వచ్చేవారం...
'మీ అనారోగ్య సమస్య తీరాలంటే...'



పొద్దున్నే పేపర్ తీయగానే రెండో పేజీలోనే ఒక వార్త. ఆత్మహత్య.
టీవీ ఆన్ చేస్తే స్క్రోలింగ్‌లో ఒక వార్త. ఆత్మహత్య. హెడ్‌లైన్స్‌లో ఒక వార్త. ఆత్మహత్య.
సోషల్ మీడియాలో ఒక ట్రెండింగ్ పోస్ట్. ఆత్మహత్య.
ప్రేమ విఫలమైందని ఒకరు, అమ్మ తిట్టిందని ఒకరు, ఉద్యోగం రాలేదని ఒకరు, అప్పుల బాధతో ఒకరు, ఎందుకు చనిపోవాలనుకుంటున్నారో కూడా తెలీకుండా ఒకరు.. ఇలా ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంవత్సరానికి సగటున 8 లక్షల మంది ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారు.
అంటే 8 లక్షల జీవితాల చుట్టూ ఉన్న లక్షల ప్రపంచాలు కన్నీళ్లు పెడుతున్నాయి.
జీవితం ఆ జీవిస్తున్న వాళ్లదే. కాదని అనలేం.
తమ చుట్టూ ఉండే ప్రపంచాలనిలా ఏడిపించే హక్కు ఎవరిచ్చారు?
'బతకాలి' అన్న చిన్న ధైర్యం చాలదూ.. బతకడానికి!
'వరల్డ్ సూసైడ్ ప్రివెన్షన్ డే' (సెప్టెంబర్ 10) సందర్భంగా..

జీవితం నీది ప్రాణం మాది

పరిస్థితులేవైనా, కారణాలేవైనా ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్న వారిలో నూటికి తొంభై శాతం మంది మానసికంగా తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురై, 'డిప్రెషన్' వల్లే చనిపోతున్నారని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ''ఈ కారణానికే ఆత్మహత్య చేసుకున్నారా?'' అన్నవి కూడా రోజూ కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. బ్లూ వేల్ గేమ్, వీడియో గేమ్ ఆడుతూ ఉద్రేకం చెంది చేసుకునే ఆత్మహత్యలు, టీవీ షోలతో ప్రభావితమై చేసేవి కొన్ని ఇలాంటివే!

చావు బతుకులొక ఆట

'చావు బతుకులొక ఆట' అన్న మాట వేదాంతంలా చెప్పుకుంటారేమో కానీ, బతకడం, చావడం అన్నవి ఎప్పటికీ ఆటలు కాదు; కాకూడదు. అలా బతుకును ఒక ఆటలా మార్చేసుకొని, చావుతో సావాసం చేసే ఒక ఆట 'బ్లూ వేల్ గేమ్'. రష్యాలో 2013లో మొదలైంది ఈ ఆట. ఫిలిప్ బుడెకిన్ అనే ఓ సైకాలజీ స్టూడెంట్ మొదలుపెట్టాడు. ఆటలో మొత్తం యాభై దశలు ఉంటాయి. ఒక్కో దశలో ఒక్కో రకమైన పని చేయమంటారు. అది చేస్తూ పోవాలి. ఆర్డర్స్ అన్నీ సోషల్ మీడియా ద్వారానే వస్తూంటాయి. పొద్దున్నే లేవమంటారు. కొండలు ఎక్కమంటారు. చేతిపై బ్లేడ్‌తో కోసుకొని తిమింగలం బొమ్మలను గీయమంటారు. అలా అలా ఒక్కో దశ దాటొచ్చాక, చివరి దశలో ఆత్మహత్య చేసుకోమంటారు. టెర్రస్ మీదకెక్కి దూకమనో, ఊపిరాడకుండా చేసుకోమనో, ఉరేసుకోమనో చెప్తూంటారు. అలా చాలా మంది చేశారు. ఇప్పటికే దీని మాయలో పడి 130 మందికి పైగా ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మొదట్లో దీన్ని ఒక ఆట అని, అంటే చివరిదశలో ఆత్మహత్య చేసుకోవాల్సి ఉంటుందని తెలియని వారే మొదలుపెట్టారు. అసలు విషయం అర్థమయ్యాక కొంతమంది బయటకు వచ్చినా ఇంకొందరు మాత్రం అదే భ్రాంతిలో ఉండిపోయి ప్రాణాలు తీసుకున్నారు.

ఇండియాలో ఈ ఏడాదే బ్లూ వేల్ గేమ్ ఆత్మహత్య బయటకు వచ్చింది. జూలై 31, 2017న ముంబైలోని అంధేరీలో ఓ 14 ఏళ్ల బాలుడు అపార్ట్‌మెంట్ పైనుంచి దూకి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. ఇక ఈ గేమ్ వల్లనే కేరళలో ఓ టీనేజ్ యువకుడు, మధ్యప్రదేశ్‌లో ఓ యువకుడు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. బ్లూ వేల్‌కి సంబంధించి కొన్ని ఉదంతాలు బయటకు వచ్చాకే ఈ అత్మహత్యలు జరిగాయి. ఈ ఆట ఆడేవారికి ఉన్న డిప్రెషన్‌ను మరింత పెంచేందుకు, ఆత్మహత్య దాకా ప్రేరేపించేందుకు వేదికే బ్లూ వేల్ గేమ్. చావాలన్న ఆలోచన మొదట్నుంచీ ఉన్నవారినే ఈ గేమ్ ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. సోషల్ మీడియాకు విపరీతంగా అడిక్ట్ అయిపోవడం కూడా ఈ గేమ్‌కు ఆకర్షితులవ్వడానికి ఓ కారణంగా చెబుతున్నారు. అలా ఆకర్షితుడైన కోల్‌కతాకు చెందిన ఓ ఇంజనీరింగ్ స్టూడెంట్ చివరి దశకు వచ్చి, ఆత్మహత్య చేసుకునే సమయానికి స్నేహితుల సహాయంతో బయటపడ్డాడు. తమిళనాడులో విఘ్నేశ్ అనే పంతొమ్మిదేళ్ల కుర్రాడు బ్లూవేల్ గేమ్‌లోనే చిక్కుకొని చనిపోయాడు. అతడి సూసైడ్ నోట్‌లో ''ఇదొక గేమ్ కాదు, డిజాస్టర్. ఇందులోకి వెళ్లడం వరకే. బయటపడేది జరగని పని.'' అని రాశాడు. దీన్నిబట్టి అర్థం చేసుకోవచ్చు.. ఆలోచనలు మనిషిని బలహీనపరిస్తే ఎక్కడికి చేరుకుంటాడో! తల్లిదండ్రులు పిల్లల సోషల్ మీడియా ఎకౌంట్స్ పైన, వారు తరచూ ఎలాంటి ఆటలకు ఆకర్షితులు అవుతున్నారన్న విషయంపైనా శ్రద్ధ పెడితే ఇలాంటివి కాస్త తగ్గించవచ్చు.

ఇండియాలో...

- ఏటా జరుగుతున్న ఆత్మహత్యలు: 1,35,000
- ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నవారిలో 80% చదువుకున్నవారే!
- ఏటా లక్ష మందిలో 16 మంది ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారు. యువతనే చూస్తే లక్ష మందిలో 30–40 మంది ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారు.
- సగటున ప్రతి గంటకు ఒక విద్యార్థి ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నాడు.
- 2013 నుంచి ఏటా సగటున 12,000 మంది రైతులు ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారు.



మోకాలి కీళ్లు మధ్యలోనే చేతులెత్తేస్తే!

ఉపయోగంగా ఉంటే ఉంచేసుకుని, లేదంటే మడిచేసి అటకెకికంచడానికి, మోకాళ్లు ఫోల్డింగ్ కుర్చీ, ఫోల్డింగ్ టేబుల్ లాంటివేమీ కాదుకదా! ఇవి ఏ స్థితిలో ఉన్నా, పగలూ రేయీ మనతో కలిసి పనిచేయాల్సిందే కదా! అలా అనుక్షణం మనతో సహవాసం చేసే మోకాళ్ల విషయంలో మనం చూపుతున్న శ్రద్ధ ఏపాటిది? అవి బాగున్నప్పుడు సరే! కనీసం కీళ్లల్లో అరుగుదుల మొదలయ్యాకనైనా వెంటనే స్పందించి, వైద్య చికిత్సలకు వెళ్లే వాళ్లు ఎంత మంది? ఈ నొప్పుల గురించి ఎవరికి తెలీదు? ఇలాంటి నొప్పులు ఎన్ని చూడలేదు? ఏదో కాస్త కాపడం పెట్టి, వేడినీళ్లతో స్నానం చేస్తే సరిపోతుంది అనుకునే వాళ్లు అలా చేసే వాళ్లు చాలా మందే ఉంటారు. నిజమే, కొన్ని రకాల చిట్కాలతో తాత్కాలిక ఉపశమనమైతే వస్తుంది. ఆ మాత్రానికే సంబరపడితే ప్రమాదమే. ఎందుకంటే కొద్ది రోజుల పాటు బాగానే ఉందనిపించినా ఉన్నట్లుండి ఒక్కోసారి హఠాత్తుగా, మొరాయిస్తాయి.. అప్పటికీ ఏదో కారణం చెప్పుకుని, మరికొంత కాలం గడిపేస్తాం. అయితే మోకాళ్లూ, వాటి కీళ్లూ అలా మొరాయించడానికి వెనుక ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అనే కీళ్ల వ్యాధి ఉండవచ్చుననే ఆలోచన చాలా మందికి రాదు. నిజంగానే మనకున్నది ఆ వ్యాధే అయితే మన కాలయాపనా ధోరణి ఒక దశలో కాలు కదపకుండా చేయవచ్చు. ఇంత తీవ్రమైన వ్యాధి రావడానికి ముందు మనకు ఏ లక్షణాలూ కనిపించవా అంటే కనపిస్తాయి. కాకపోతే మనం వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తాం. ఇంతకూ ఏమిటా లక్షణాలు?

- కీళ్ల మీద భారం వేసి ఎక్కువ సేపు పనిచేసినప్పుడు లేదా ఏ పనీ లేకుండా గంటల పర్యంతం అలా కూర్చుని ఉండిపోతున్నప్పుడు కీళ్లల్లో వాపు ఏర్పడి నొప్పి కలుగుతుంది.
- ఉదయం లేవగానే కీళ్లు బిగుసుకుపోయి దాదాపు అరగంట దాకా అలాగే ఉండిపోతాయి.
- నొప్పి కారణంగా ఏ పనీ చేయకుండా అలాగే ఉండిపోవడం వల్ల కీళ్ల చుట్టూ ఉండే కండరాలు బలహీనపడి నొప్పి మరింత తీవ్రమవుతుంది.
- మోకాలును కదిలిస్తే నొప్పి మొదలవుతుంది. మోకాలి ఎముకల మధ్య ఉండే కార్టిలేజ్ అరిగిపోవడం వల్ల ఎముకలు రెండూ ఒర్పుదానికి ఒకటి రాసుకుంటూ కట్ కట్ మనే శబ్దం రావచ్చు.
- కుర్చీలోంచి లేస్తున్నప్పుడు, మెట్లెక్కుతున్నప్పుడు, దిగుతున్నప్పుడు మోకాళ్లల్లో నొప్పి రావచ్చు.

ఈ లక్షణాలన్నీ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ గురించిన ముందస్తు హెచ్చరికలే. ఈ దశలోనే సమస్యను గుర్తించి ఆయుర్వేద కిత్సలు తీసుకుంటే చాలా త్వరితంగానే సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు.



డాక్టర్ టి. ఎల్. శ్రీనివాసరావు

సహజ ఆయుర్వేదిక్ హాస్పిటల్ అండ్ రీసెర్చ్ సెంటర్

హైదరాబాద్ : మలక్‌పేట్, విజయనగర్‌కాలనీ

బ్రాంచీలు : హన్మకొండ, రాజమండ్రి, విజయవాడ, అనంతపూర్, జోగిపేట్, తిరుపతి, నెల్లూరు

ఫోన్స్ : 9160994455, 9160994456

ఏమిటా కారణాలు?

కీళ్లనొప్పులకు శరీరపోషణా లోపాల వల్ల కండరాలు బలహీనపడటం, ఎముకలు గుల్లబారిపోవడం వంటి కారణాలే కాదు. ఆధునిక జీవనంలోని కలుషిత ఆహార పదార్థాలు, క్రిమినాశకాలు అతిగా వాడే ధాన్యాల వినియోగం శరీర వ్యవస్థను తీవ్రంగా దెబ్బ తీస్తున్నాయి.

సర్జరీలకు వెళితే ఏమవుతుంది?

ముందు పెయిన్ కిల్లర్స్ స్టెరాయిడ్స్ అంటూ కొంత కాలం గడిపి ఆధునిక వైద్యులు చివరికి సర్జరీకే సిద్ధం చేస్తారు. ప్రమాదాలు జరిగి ఎముకలు విరిగినప్పుడు ఇక ఎలాగూ తప్పదు కానీ, ఆయుర్వేద వైద్య చికిత్సలతో తగ్గే అవకాశం ఉన్నప్పుడు సర్జరీలు ఎందుకు? వాస్తవానికి అరిగిన కీళ్లకు పునరుత్తేజాన్నిచ్చే ఆయుర్వేద ఔషధాలెన్నో ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అసలు దోషాన్ని స్పష్టంగా గుర్తించి తగిన ఔషధాలు ఇస్తే సర్జరీ లేకుండానే కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి.

ఎంతకాలం వాడాలి?

కీళ్లనొప్పులు రావడానికి పట్టిన కాలం చాలా ఎక్కువ. వాస్తవానికి సమస్య ఎప్పుడో ప్రారంభమై ఉంటుంది. కానీ, సమస్య ఒక తీవ్రస్థాయికి చేరుకున్నాకే కదా ఎవరైనా డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తారు! ఆయుర్వేద ఔషధాలు తీసుకున్న కొద్ది కాలానికే మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గిపోవచ్చు. కాస్త ఉపశమనంగా ఉంది కదా అని వెంటనే మందులు వేసుకోవడం మానేస్తారు. ఫలితంగా ఆ తర్వాత కొద్ది రోజులకు మళ్లీ మొదలవుతాయి. మూలాల్లో ఉన్నలోపం నయం కాకముందే మందులు ఆపేస్తే వచ్చే కష్టనష్టాలు ఇలాగే ఉంటాయి. అందుకే ఆయుర్వేద వైద్య చికిత్సలు సంపూర్తిగా తీసుకోండి. ఆ తర్వాత మోకాళ్ల నొప్పులు మీ దరికే రావు.

ఆటలో క్యారెక్టర్ చనిపోయిందని..

సోషల్ మీడియాకు అడిక్ట్ అయి, అక్కడి డిప్రెషన్ వల్ల ఆత్మహత్య చేసుకోవడం ఇలా ఉంటే, వీడియో గేమ్స్ బారిన పడి ఆత్మహత్య చేసుకునే వారు కూడా చాలామందే ఉన్నారు. బశ్కోర్టోస్తాన్‌కు చెందిన రుస్తమ్ అనే పద్నాలుగేళ్ల బాలుడికి వీడియో గేమ్స్ అంటే పిచ్చి. తల్లిదండ్రులు వారించినా గేమ్స్ ఆడటం మాత్రం వదిలిపెట్టలేదు. 'డిఫెన్స్ ఆఫ్ ది ఏన్షియంట్' అన్న వీడియో గేమ్‌ను నిరంతరం ఆడేవాడు. ఒక దశలో తానే ఆ ఆటలో ఉన్న క్యారెక్టర్‌ను అని పూర్తిగా నమ్మేశాడు. తల్లిదండ్రులు ఊళ్లో లేని రోజుల్లో 22 రోజుల పాటు వీడియో గేమ్ ఆడుతూనే కూర్చున్నాడు. గేమ్‌లో తన క్యారెక్టర్ చనిపోయింది. ఇది రుస్తమ్‌ను విపరీతంగా కలచివేసింది. అప్పటికే గేమ్‌లో తన క్యారెక్టర్‌కు దెబ్బ తగిలినప్పుడల్లా తనూ గాయం చేసుకున్నాడు. చివరగా ఆ క్యారెక్టర్ చనిపోయిందని తెలిసి, ఇంకేం ఆలోచించకుండా ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. మరో గేమ్ కాల్ ఆఫ్ డ్యూటీ ఆడుతూ కూడా ముగ్గురు టీనేజ్ కుర్రాళ్లు ఇలాగే తమ ప్రాణాలు తీసుకున్నారు. మితిమీరిన హింస, అందులో ఉండే క్యారెక్టర్‌ను పూర్తిగా ఓన్ చేసుకోవడం వంటివి ఇలాంటి ఆత్మహత్యలకు కారణమవుతున్నాయి. వీడియో గేమ్స్ ప్రభావంతో ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్న వారిలో 12–17ఏళ్ల వయసున్న వారే ఎక్కువ. హింసను ప్రేరేపించే ఆటలను పిల్లలకు దూరంగా ఉంచడం ద్వారా ఇలాంటి ఆత్మహత్యలను నివారించవచ్చని నిపుణుల మాట.



ఫోన్ కొనివ్వలేదని..

కరీంనగర్‌కు చెందిన 14 ఏళ్ల బాలుడు లింగమూర్తి స్మార్ట్‌ఫోన్ కావాలని ఇంట్లో వాళ్లతో ఒకటే గొడవ పడ్డాడు. ఆ గొడవ ఏ స్థాయికి చేరిందంటే కొనివ్వకపోతే చనిపోతానని బెదిరించాడు. ఇప్పుడే ఫోన్ కొనివ్వలేమని తల్లిదండ్రులు చెబితే, ఇంట్లో నుంచి కోపంగా పారిపోయి, తర్వాతి రోజు ఊళ్లోని ప్రభుత్వ పాఠశాల ముందు ఉరి వేసుకొని కనిపించాడు. చాలా సిల్లీగా కనిపించే ఇదొక్కటనే కాదు ఫోన్ పోయిందని, అక్క రిమోట్ లాక్కుందని, అమ్మ కొట్టిందని, ఎగ్జామ్స్‌లో ఫెయిల్ అయ్యారని.. ఇలా ప్రతి చిన్నదానికీ ఆత్మహత్య చేసుకునే వారు రోజురోజుకీ పెరిగిపోతున్నారు.

డ్రగ్స్‌కు అలవాటు పడిపోయి...

డ్రగ్స్ మత్తు ఇప్పుడు ప్రపంచాన్ని కుదిపేస్తోంది. ఈ మత్తులో మునిగి తేలుతున్న వారిలో చాలామందికి ఒక దశకు వచ్చాక కనిపించే ఒకే ఒక్క ఆప్షన్ ఆత్మహత్య. ఒక్క ఇండియాలో రోజుకు సగటున పది మంది డ్రగ్స్ బారిన పడి ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారు. యుక్త వయసులో ఉన్న వారే ఈ తరహా ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు.





జీవితానికి అర్థమే లేదంటూ..

ఇంత పెద్ద ప్రపంచంలో నేనేంటి? జీవితానికి అసలు అర్థమనేది ఉందా? బతకడం ఎందుకు? బతికి సాధించగలిగేది ఏముంటుంది? సమాజం ఇంకా మారలేదు, అదెప్పటికీ మారదు, ఎప్పటికైనా మారుతుందా? మనుషులు ఎందుకు ఇలా ఉన్నారు? మనిషి ఎవరసలు? పేద, ధనిక భేదాలేంటి? ఇలా ఒక్కటనేంటి బతకడం ఒక అర్థం లేని చర్యని భావించే వారెందరో! దీన్నే ఎక్సిస్టెన్షియల్ డిప్రెషన్‌గా పేర్కొంటారు. బాగా చదువుకున్న వారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది.

ఇక ఈ మధ్య కాలంలో ఎక్సిస్టెన్షియల్ డిప్రెషన్ సోషల్ మీడియాను బాగా వాడుతోన్న యువతరానికి పాకిందన్నది కూడా సైకాలజీ స్టడీస్ చెబుతున్నాయి. సోషల్ మీడియాలో ఎప్పటికప్పుడు తెలియని వ్యక్తుల నుంచి గుర్తింపు కోరుకోవడం, అవి దక్కకపోతే జీవితానికి అర్థం లేదనుకోవడం, ఆ తర్వాత డిప్రెషన్‌తో ఆత్మహత్య చేసుకోవడం కొద్దికాలంగా బాగా కనిపిస్తోంది. చెన్నైలోని ఓ 19 ఏళ్ల అమ్మాయి ఫేస్‌బుక్‌లో ఇలా గుర్తింపు కోసం ఎదురుచూసి తాను కోరుకున్నది దక్కకపోవడంతో ఆత్మహత్య చేసుకుంది. మియామిలో మరో అమ్మాయి ఇలాగే గుర్తింపు రాలేదని డిప్రెషన్‌కు గురై ఆత్మహత్య చేసుకుంది. ఆ వీడియోను లైవ్‌లో ఓ సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్ సైట్లో పోస్ట్ చేసింది.

ఆత్మహత్య ఆలోచన చేస్తున్నవారిని ఇలా గుర్తించొచ్చు



మనకేదైనా కష్టమొచ్చినప్పుడు తోడుగా ఉన్న వారితో ఒక్కసారి మాట్లాడితే మనసు కుదుటపడుతుంది. అమ్మను తల్చుకుంటేనో, నాన్నను పలకరిస్తేనో, స్నేహితుడితో కబుర్లు చెప్పుకుంటేనో తీరిపోయే కష్టాలే చాలా ఉంటాయి మనకు. మనుషులతో కలిసిపోతే డిప్రెషన్ అన్న ఆలోచనే రాదు. ఆత్మహత్యలకు ప్రధాన కారణం డిప్రెషనే!

డిప్రెషన్‌ను జయిస్తే, చావాలన్న ఆలోచనను చంపేసినట్టే!

అలాంటి డిప్రెషన్ నుంచి బయటపడేసేందుకు కొన్ని స్వచ్ఛంద సంస్థలు కూడా పనిచేస్తున్నాయి. హైదరాబాద్‌లోని 'వన్ లైఫ్' అలాంటిదే! ఎవ్వరికీ చెప్పుకోలేని, ఎవరికైనా చెప్పుకుంటే ఏమనుకుంటారోనన్న భయాలేవీ లేకుండా హెల్ప్‌లైన్‌కు ఫోన్ చేసి కష్టాలను చెప్పుకోవచ్చు. మాట్లాడితేనే కదా, మనసు కుదుటపడేదీ!!

'వన్ లైఫ్' హెల్ప్‌లైన్ నంబర్: 78930 78930

డిప్రెషన్ లక్షణాలు ఇవీ..

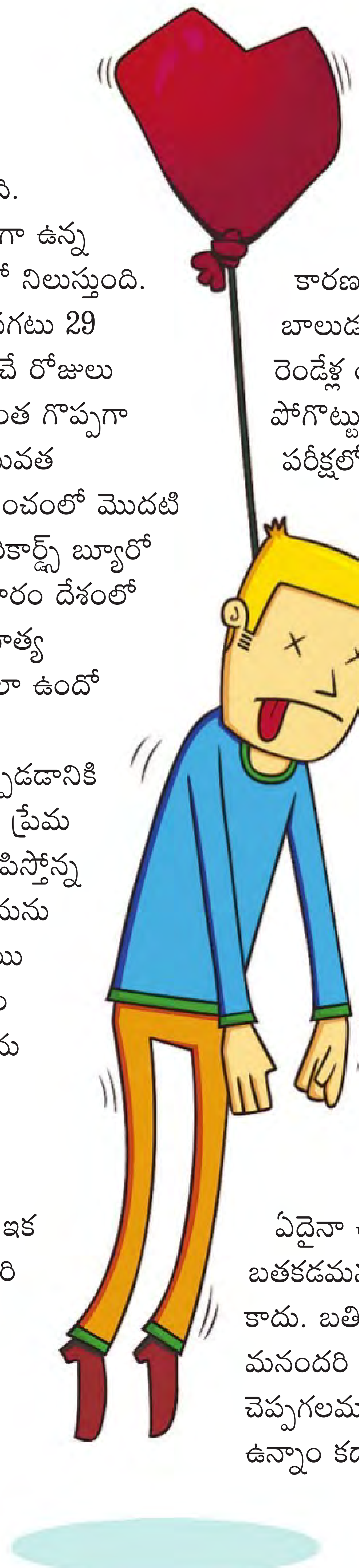
- జనాలతో కలవడానికి ఇష్టపడకపోవడం. గ్రూపులకు దూరంగా ఒంటరిగా ఉండేందుకు ఇష్టపడుతూ ఉండడం.
- డల్‌గా, జీవితంలో ఏదో కోల్పోయినట్లుగా ప్రవర్తిస్తూ ఉండడం.
- ఏదో ఒకవిధంగా ఇదే విషయాన్ని చెప్తూ ఉండడం. సోషల్ మీడియాలో ఎక్కువగా డిప్రెషన్ సంబంధిత పోస్ట్‌లు పెడుతూ ఉండడం.
- ఒంటరితనం గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడుతూ ఉండడం.

కొన్ని భయంకర నిజాలు...

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ) విడుదల చేసిన ఆత్మహత్యల లెక్కలు..

- **ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా జరుగుతున్న ఆత్మహత్యలు:** 8 లక్షలు
- 2020కల్లా ఇది 15 లక్షలకు చేరుతుందని డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ అంచనా.
- సగటున ప్రతి నలభై సెకండ్లకు ఓ ఆత్మహత్య జరుగుతోంది.
- 15–29 వయసున్న వారి మరణాల్లో రెండో అతిపెద్ద కారణం ఆత్మహత్య.
- **ఆత్మహత్యకు ఎక్కువగా కనిపిస్తోన్న కారణాలు:** మానసిక రుగ్మత (ప్రధానంగా డిప్రెషన్, డ్రగ్స్, మద్యం వాడకంతో మారే మానసిక స్థితి), కుటుంబ సమస్యలు, అప్పులు, ప్రేమ, పెళ్లి గొడవలు, నిరుద్యోగం, పేదరికం.
- ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నవారిలో ఆడవారి కంటే మగవారే ఎక్కువ.

ప్రేమ విఫలమయిందని...



2020కల్లా భారతదేశమంతా యువతరం శక్తితో నిండిపోతుంది. ప్రపంచంలో యువత అత్యధికంగా ఉన్న దేశాల్లో భారత్ మొదటి స్థానంలో నిలుస్తుంది. ఒక సమాజాన్నంతా యువతే (సగటు 29 సంవత్సరాల వయస్సు) నడిపించే రోజులు వచ్చేస్తాయి. చెప్పుకోవడానికి ఎంత గొప్పగా ఉంది!! కానీ అదే భారతదేశ యువత ఆత్మహత్యల్లో గత ఐదేళ్లుగా ప్రపంచంలో మొదటి స్థానంలో ఉంది. నేషనల్ క్రైమ్ రికార్డ్స్ బ్యూరో (ఎన్‌సీఆర్‌బీ) 2015 లెక్కల ప్రకారం దేశంలో ప్రతి గంటకూ ఓ విద్యార్థి ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారంటే పరిస్థితి ఎలా ఉందో ఊహించుకోవచ్చు.

యువత ఆత్మహత్యకు పాల్పడడానికి చాలా కారణాలే కనిపిస్తున్నాయి. ప్రేమ వైఫల్యం ఇందులో తరచుగా కనిపిస్తోన్న కారణం. ఇష్టపడ్డ అమ్మాయి ప్రేమను కాదన్నదని, ప్రేమించిన అమ్మాయి దూరమైందని, అబ్బాయి మోసం చేశాడని, చిన్న గొడవ జరిగి ప్రేమ జీవితం పాడైందని.. ఇలా ప్రేమ చుట్టూ అల్లుకున్న ప్రతికూల పరిస్థితులన్నింటికీ కొందరికి ఆత్మహత్యే దారిగా కనిపిస్తోంది. ఇక సోషల్ మీడియా ఇప్పుడు అందరి జీవితాల్లోకి వచ్చేశాక, దాన్ని అందరూ అందిపుచ్చుకున్నాక సూసైడ్ నోట్‌ను సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసి, చనిపోవడం కొత్తగా అలవాటు చేసుకున్నారు.

కొద్దిరోజుల క్రితమే జగిత్యాలకు చెందిన నరేశ్ అనే ఓ యువకుడు ప్రేమలో ఫెయిలై రైలు కింద పడి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. తన సూసైడ్ నోట్‌ను ఫేస్‌బుక్‌లో పోస్ట్ చేసి మరీ ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు నరేశ్. ఈ పోస్ట్‌లో తాను ప్రేమించిన అమ్మాయి గురించి అన్నివిధాలా చెడుగా మాట్లాడాడు. ఈ పోస్ట్‌కు వేలల్లో కామెంట్స్ వచ్చిపడ్డాయి. అంతా జరిగాక ఎవరేం చెబితే ఏం లాభం? రెండు జీవితాలను కల్లోలం చేసిన ఘటన ఇది.

నెల్లూరు జిల్లాలో ఓ టీచర్ ఆత్మహత్య చేసుకోవడం కూడా కొద్దికాలం క్రితం అందరినీ కలవరపరిచింది. ప్రేమ విఫలం చెందడంతో ఆమె ప్రాణం తీసుకున్నారు. చనిపోతూ ఒక వీడియో కూడా పోస్ట్ చేయడం అందరినీ కలవరపరిచింది.

ఇలాంటి ఆత్మహత్యలు రోజూ ఎక్కడో ఓ చోట జరుగుతూనే ఉంటాయి. వాటికి సమాజం రెండు బొట్లు కన్నీరు రాలుస్తూనే ఉంటుంది.

నిజానికి ఎవ్వరు ఆత్మహత్య చేసుకున్నా చిన్న కారణం అంటూ ఒకటి ఉండదు. ఐదేళ్ల బాలుడు పెన్సిల్ పోగొట్టుకోవడం, ముప్పై రెండేళ్ల యువకుడు లక్ష రూపాయల డబ్బు పోగొట్టుకోవడం, పద్దెనిమిదేళ్ల అమ్మాయి పరీక్షలో ఫెయిలవ్వడం వాళ్ల వాళ్ల ఆలోచనా స్థాయి ఒక్కటే కావొచ్చు. అయితే ఆ ఆలోచనలో, ఆ పరిస్థితుల్లో దానికి వాళ్లెలా స్పందిస్తున్నారన్నదే ముఖ్యం. అది మనవరకు ఎంత పెద్ద సమస్య అయినా, చావన్నదే అంతిమ పరిష్కారం ఎప్పటికీ కాదు కదా!!

ఒక నరేశ్, ఒక రుస్తుమ్, ఒక లింగమూర్తి, ఒక విఘ్నేశ్, ఒక జాన్, ఒక అబ్దుల్, ఒకటేదో పేరు, ఇంకోటేదో పేరు ఎవరైతేనేం చనిపోయేంత సమస్యలు ఈ లోకంలో ఎవ్వరికీ లేవన్నది మనకు తెలియని విషయమేం కాదే!!

మనకు ఇన్ని ఇచ్చిన సమాజానికి ఏమీ చేయలేకున్నా ఇవ్వగల గౌరవం ఏదైనా ఉంటే అది బతకడమే! అలా బతకడమన్నది ఒక చిన్న ఆలోచన మాత్రమే కాదు. బతికించే ఒక ధైర్యం అది. ఆ ధైర్యం మనందరి చుట్టూ ఉంది. లేదా? లేదని చెప్పగలమా? రోజూ చూస్తూనే ఉన్నాం కదా? అప్పటికీ ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నామంటే ఆ బతకడాన్ని నమ్మడం లేదనే! ఎంత మోసం చేసుకుంటున్నాం మనల్ని మనమే!!

ఎన్ని జరగట్లేదు మన చుట్టూ..

ఒక 78 ఏళ్ల వ్యక్తి తన భార్యకు కిడ్నీ పాడైందని తెలుసుకున్నాడు. ఆమెకు నయం అవ్వాలంటే కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ చేయాలి. దాతలెవ్వరూ దొరకలేదు. ఇలా అయితే కష్టమని తానే మెడలో 'నా భార్యకు కిడ్నీ కావాలి' అన్న బోర్డ్ వేసుకొని ఒక సంవత్సరం పాటు 250 మైళ్లు నడిచాడు. ఆయన ప్రయత్నం విజయవంతమైంది. ఆయన భార్యకు సరిపోయే కిడ్నీ దానం చేసే వ్యక్తి దొరికారు. ఆపరేషన్ విజయవంతం అయింది. ఆ 78 ఏళ్ల వ్యక్తి భార్య బతికింది. 2013లో అమెరికాలో జరిగింది ఈ సంఘటన.

బతుకు మీద ఉన్న గౌరవమే కదా ఇది? మనకే వచ్చిందా చచ్చేంత కష్టం!?

33 ఏళ్ల జోనో లాంకస్టర్ అనే వ్యక్తి ముఖం చూడ్డానికే భయపడేవారు చుట్టూ ఉండేవాళ్లంతా! ట్రీచర్స్ కొలిన్స్ సిండ్రోమ్ వల్ల పుట్టినప్పట్నుంచే ఆయన ముఖం అలా ఉండేది. అందవికారంగా ఉన్నాడని కన్నతల్లి పుట్టగానే వదిలేసి పోయింది. ఇప్పుడు అతను ఏం చేస్తున్నాడో తెలుసా? ఒక ఇన్‌స్పిరేషనల్ టీచర్. తనలా పుట్టిన ఎంతోమందికి ఒక దారిని చూపిస్తోన్న గొప్ప దార్శనికుడు.

కన్నతల్లే వదిలేసిపోయినా ఈ మనిషి బతుకు మీద ఇష్టాన్ని పోగొట్టుకోలేదు ఎందుకని? మనది చచ్చేంత కష్టమా!?

అభిషేక్ పటేల్ అనే ఓ పోలీస్ కానిస్టేబుల్ తానున్న ప్రదేశంలో పేలుడు

భారతదేశం అంటే అన్నం పెట్టే దేశం. వ్యవసాయాన్ని నమ్ముకున్న దేశం. 70 శాతం జనాభా ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో వ్యవసాయాన్నే నమ్ముకొని జీవనం సాగిస్తోంది. అలాంటి వ్యవసాయం ఇప్పుడు నీరుగారిపోతోంది. రైతు చిక్కిపోతున్నాడు. గత ఐదేళ్లలో ఏటా సగటున 12,000 మందికి పైగానే ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. అకాల వర్షాలు, కరువు, అప్పులు, గిట్టుబాటు ధర లభించకపోవడం.. ఇలా లెక్కలేనన్ని సమస్యలతో

అన్నం పెట్టే రైతు ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నాడు!



వ్యవసాయమంటేనే రైతు భయపడిపోతున్నాడు. దిక్కు తోచని పరిస్థితుల్లో ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతున్నాడు. నిజానికి ఈ ఆత్మహత్యలేవీ ఒక మనిషి ఆలోచనా స్థాయికి మాత్రమే పరిమితమైనవి కావు. రైతు సమస్య అన్నది ఒక సామాజిక సమస్య. దానికోసం మనం ఎంత పోరాడాం? ప్రభుత్వాలను ఎంత కదిలించాం? ఏ రైతును దగ్గరకు తీసుకొని పరామర్శించాం? ఏ రైతు గుండెకు ధైర్యమిచ్చాం? రైతు ఆత్మహత్యలను ఆపడం ఎవరి చేతుల్లో ఉంది? మనకు సమాధానం తెలుసు.

ఆడపిల్లను కాపాడుకుందాం!

మనదేశంలో మగవారికంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువ ఆడవాళ్లే ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఇప్పటికే పురిట్లోనే సమాజం ఆడపిల్లను చంపేస్తోంది. బయటికొచ్చాక సామాజిక పరిస్థితులూ ఆడపిల్లను చంపేస్తున్నాయి. తమిళనాడులో ఓ పన్నెండేళ్ల అమ్మాయి టీచర్ తిట్టిందని ఆత్మహత్య చేసుకుంది. ఆ అమ్మాయి చేసిన తప్పేంటో తెలుసా? నెలసరి సమయంలో స్కూల్‌కు రావడం. ఆమె యూనిఫార్మ్‌కు రక్తం అంటడం. అదే తమిళనాడులో 17 ఏళ్ల అనిత మెడికల్ సీట్ రాలేదని ఆత్మహత్య చేసుకుంది. అనితకు ఇంటర్‌లో 1200 మార్కులకు 1176 మార్కులు వచ్చాయి. మెడికల్ ఎంట్రన్స్‌లో 200 మార్కులకు 196.75 మార్కులు వచ్చాయి. నీట్ తప్పనిసరి చేయడంతో అనితకు సీటు రాలేదు. దాంతో ఆత్మహత్య చేసుకుంది. ఇలా రోజూ ఎక్కడో ఓ చోట ఎందరో ఆడపడుచులు ఆత్మహత్య చేసుకుంటూనే ఉన్నారు. లైంగిక వేధింపులు, తక్కువ చేసి చూడడం, అవమానాలు.. ఒక్కటనేంటీ.. ఆడపిల్లను ఆత్మహత్యకు ప్రేరేపిస్తున్నవెన్నో! అవన్నీ తగ్గాలంటే ఆడపిల్లకు ఒక ధైర్యం కల్పించాలి. మనందరం కల్పించాల్సిన ధైర్యమది. చదువుకోమని, ప్రకృతి సిద్ధంగా జరిగే చర్యలకు కూడా అవమానించే సమాజాన్ని ఎదుర్కోమని, వేధింపులకు చెంప చెల్లుమనిపించమని ఒక ధైర్యం ఇవ్వాలి. ఆ ధైర్యమే ఆడపిల్లను కాపాడుతుంది. కాపాడే బాధ్యతను మనమూ తీసుకుందాం!

పదార్థం ఉండటం చూశాడు. 10 కేజీల బరువు ఉంది అది. చుట్టూ చూస్తే 400 మంది బడి పిల్లలు ఉన్నారు. వాళ్లకు ఏం కాకూడదు అని ఆ బాంబును భుజానేసుకొని కిలో మీటరు దూరం పరిగెత్తుకుంటూ వెళ్లి జనావాసం లేని ప్రాంతంలో పడేశాడు. మనదేశంలోనే మధ్యప్రదేశ్‌లో జరిగింది ఈ సంఘటన.

ఎందరి ప్రాణాల గురించి ఆలోచించాడాయన? మనకెందుకు మన ప్రాణమ్మీదే ఇష్టం లేకుండా పోతోంది?

ఇలాంటి కథలన్నీ రోజూ చూస్తూనే ఉంటాం కదా! ప్రపంచంలో ఎన్నెన్ని జరుగుతాయి ఇలాంటివి? ఎంతెంత మంది జీవితాన్ని ఎన్ని ఇబ్బందులెదురైనా ఆస్వాదిస్తున్నారు? ఒక తాతయ్య ఎక్కడో ఇప్పటికీ, తనను అందరూ వదిలేసినా నలుగురికీ మంచి మాటలు చెబుతూ కనిపిస్తాడు. ఎవ్వరూ లేని ఒక అమ్మమ్మ పెన్షన్ కోసం పెద్ద లైన్లో నిలబడి ఎదురుచూస్తూ ఉంటుంది. క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న ఓ చిన్నపాప తనకెంతో ఇష్టమైన నవ్వును మాత్రం వదులుకోలేనంటూ నవ్వుతూంటుంది. ఎన్ని ఉన్నాయి ఈ ప్రపంచంలో!! ఎవరికి లేని బాధలు!! ఎవరు వదులుకుంటున్న జీవితాలు!!!

ఇవన్నీ అర్థం చేసుకోలేని, చూడలేని జీవితాలే కదూ ఆత్మహత్యలతో ముగుస్తాయ్! తెలుసుకున్న జీవితాలన్నీ కొత్తగా మొదలవుతాయ్!!

బతకడమే ఆత్మహత్య అనే భయానికి ధైర్యంగా ఇచ్చే సమాధానం! బతికేద్దాం అదే ధైర్యంతో!!

- వి. మల్లికార్జున్

Crime Solve

• పట్టుకోండి చూద్దాం

సాయంత్రం నాలుగు అవుతోందప్పుడు. అప్పుడే వాతావరణం కాస్త చల్లబడింది. ఎక్కడో ఊరికి దూరంగా ఉన్న కొండల ప్రాంతంలో కారు ఆపాడు రమేశ్.

''ఇక్కడ ఎందుకు ఆగాం?'' ఆందోళనగా అడిగింది ఆయన భార్య సుచిత్ర. విలన్‌లా నవ్వాడు. విలనే అతడు.

సమాధానం కోసం సుచిత్ర అదే ప్రశ్నను మళ్లీ అడిగింది. రమేశ్ మెల్లిగా తనతో పాటు తెచ్చుకున్న కత్తి తీసి సుచిత్ర గుండెల్లో పొడిచాడు. నిమిషం పాటు ప్రాణాలతో కొట్టుమిట్టాడిన ఆమె చివరకు కూర్చున్న చోటే కన్నుమూసింది. రమేశ్ ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా సుచిత్ర బాడీని తీసుకెళ్లి పక్కనే ఉన్న చెట్ల పొదల్లో పడేశాడు. చుట్టుపక్కల ఎవ్వరూ లేరు. బాడీ మీద ఎక్కడా వేలుముద్రలనేవి ఉండకుండా



చూసుకున్నాడు. కారు స్టార్ట్ చేసి వేగంగా మూడు కిలోమీటర్లు వెళ్లి, రోడ్డు పక్కకు బండి ఆపుకొని, అక్కడే ఉన్న లోయలోకి కత్తి విసిరేశాడు. గట్టిగా నవ్వుకున్నాడు ఓసారి. మళ్లీ కారు స్టార్ట్ చేసి ఇంటికి బయలుదేరాడు. సాయంత్రం ఆరున్నర అవుతోంది. రమేశ్ ఫోన్ ట్రింగ్ ట్రింగ్‌మని మోగుతూ ఉంది.

''ఎవరూ?'' అంటూ నిద్రలోనుంచి లేస్తూ బద్ధకంగా అడిగాడు రమేశ్.

''నేను పోలీస్ ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహంను మాట్లాడుతున్నా.'' అవతలి నుంచి సమాధానం.

''చెప్పండి సార్!'' నిద్రను వదిలించుకుంటూ భయంగా అన్నాడు రమేశ్.

''మీ ఆవిడను ఎవరో హత్య చేశారు. వెంటనే హత్య జరిగిన చోటుకు రండి!'' మరింకేం మాట్లాడకుండా ఫోన్ కట్ చేశాడు పోలీస్ ఇన్‌స్పెక్టర్.

రమేశ్ ముఖం కడుక్కొని, కారు స్టార్ట్ చేసి కొన్ని నిమిషాల్లో హత్యా స్థలానికి చేరుకున్నాడు. రమేశ్‌ను చూడడమే తడవుగా దగ్గరకెళ్లి అతణ్ని అరెస్ట్ చేశాడు పోలీస్ ఇన్‌స్పెక్టర్. రమేశే హంతకుడని పోలీసులు ఎలా కనిపెట్టారు?

అద్దంలో ఆన్సర్ (కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి)

[illegible]



కాఫీతో దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ!

చాలామందికి ఉదయాన్నే కాఫీ తాగనిదే రోజు మొదలవదు. కొందరు కాఫీ ప్రియులైతే దినచర్య మొదలుపెట్టిన దగ్గర నుంచి రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించేలోగా ఆరారగా కప్పులకు కప్పులు ఖాళీ చేసేస్తూ ఉంటారు. అతిగా కాఫీ తాగడం అంత క్షేమం కాదు గాని, రోజుకు నాలుగు కప్పుల కాఫీని భేషుగ్గా లాగించేయవచ్చని అంతర్జాతీయ శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. కాఫీ తాగడం వల్ల నిద్రమత్తు, బద్ధకం వదులుతాయని, మెదడుకు చురుకుదనం వస్తుందని, ఒత్తిడి మటుమాయమవుతుందని అందరికీ తెలిసిందే. కాఫీ తాగడం వల్ల ఈ లాభాలు మాత్రమే కాదు, రోజూ నాలుగు కప్పుల కాఫీ తాగుతున్నట్లయితే ఆయుష్షు కూడా పెరుగుతుందని బార్సెలోనాలో ఇటీవల జరిగిన యూరోపియన్ యూనియన్ ఆఫ్ కార్డియాలజిస్ట్స్ సదస్సులో శాస్త్రవేత్తలు వెల్లడించారు. స్పెయిన్‌లోని పాంప్లోనా నగరంలో నవారా ఆస్పత్రికి చెందిన కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ అడేలా నవారో ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన పరిశోధనలో తేలిన అంశాలను ఈ సదస్సులో వెల్లడించారు. కాఫీలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండెకు మేలు చేస్తాయని, అకాల వార్ధక్య లక్షణాలను దూరం చేస్తాయని, క్యాన్సర్ ముప్పును కూడా చాలావరకు తగ్గిస్తాయని డాక్టర్ నవారో వివరించారు. దశాబ్దకాలం పాటు 25–60 ఏళ్ల మధ్య వయసు గల 20 వేల మందిపై విస్తృతంగా నిర్వహించిన అధ్యయనంలో ఈ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చినట్లు తెలిపారు.

రెట్టింపు ఉప్పుతో గుండెకు ముప్పు

ఉప్పు ఎక్కువైతే ఆరోగ్యానికి ముప్పు అనే సంగతి దాదాపు అందరికీ తెలిసిందే. ఉప్పు మితిమీరి వాడితే రక్తపోటు పెరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని కూడా చాలామందికి తెలుసు. అయితే, రోజువారీ ఆహారంలో ఎంత ఉప్పు వాడాలనే దానిపై చాలామందికి తగిన అవగాహన ఉండదు. అందువల్ల పరిమాణాన్ని పట్టించుకోకుండా అదనపు ఉప్పును కడుపు లోపలకు పంపిచేస్తూ ఉంటారు. రోజువారీ ఆహారంలో దాదాపు 6.5 గ్రాముల ఉప్పు వాడితే సరిపోతుంది. అంతకు మించితే ఆరోగ్యానికి ముప్పే. రోజువారీ అవసరానికి మించి రెట్టింపు పరిమాణంలో ఉప్పు వాడే వాళ్లు లేకపోలేదు. అలాంటి వారికి గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు కూడా రెట్టింపుగా ఉంటాయని ఫిన్లాండ్‌కు చెందిన నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ హెల్త్ అండ్ వెల్ఫేర్ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ నిపుణులు ఆరోగ్యవంతులైన 4,630 మంది వయోజనులపై పన్నెండేళ్ల పాటు సుదీర్ఘ అధ్యయనం నిర్వహించారు. రోజువారీ ఆహారంలో సగటున 6.8 గ్రాముల ఉప్పు తీసుకున్న వారితో పోలిస్తే, 13.7 గ్రాములకు పైగా ఉప్పు తీసుకున్న వారిలో గుండెకు సంబంధించిన సమస్యలు తలెత్తినట్లు గుర్తించారు. అవసరానికి మించిన పరిమాణంలో ఉప్పు వాడకం ఎంతగా పెరిగితే గుండెపోటు ముప్పు కూడా అంతగా పెరుగుతుందని ఈ పరిశోధనకు నేతృత్వం వహించిన ప్రొఫెసర్ పెక్కా జౌసిలాహ్టీ వివరించారు.



చాక్లెట్‌తో డయాబెటిస్‌కు చెక్!

చాక్లెట్లు తింటే ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదనే అభిప్రాయం చాలామందిలో ఉంది. అయితే, అదంతా ఉత్త అపోహ మాత్రమేనని, పైగా చాక్లెట్ డయాబెటిస్‌ను నివారిస్తుందని అమెరికన్ వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాక్లెట్ తయారీకి ఉపయోగించే ప్రధాన ముడి పదార్థమైన కోకో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుందని, ఫలితంగా డయాబెటిస్ దరికి చేరకుండా చూస్తుందని అమెరికాలోని బ్రిగ్‌హామ్ యంగ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన నిపుణులు చెబుతున్నారు. కోకోలోని రసాయనాలు స్థూలకాయాన్ని కూడా అదుపులో ఉంచుతాయని తమ పరిశోధనలో తేలిందని బ్రిగ్‌హామ్ యంగ్ వర్సిటీ నిపుణుడు ప్రొఫెసర్ జెఫరీ టెస్సమ్ వెల్లడించారు. పరిశోధనలో భాగంగా బాగా కొవ్వులతో కూడిన ఆహారం తీసుకున్న పశువులకు కోకో తినిపించి చూడగా, వాటిలో కొవ్వులను హరాయించుకునే సామర్థ్యం గణనీయంగా పెరిగినట్లు గుర్తించారు. చాక్లెట్ మాత్రమే కాకుండా ఏ రూపంలోనైనా పుష్కలంగా కోకో తీసుకుంటున్నట్లయితే టైప్–2 డయాబెటిస్ ముప్పు గణనీయంగా తగ్గుతుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.







● సెప్టెంబర్ 13 పాజిటివ్ థింకింగ్ డే

మీరు విద్యార్థి అయితే స్టూడెంట్ నంబర్ వన్ అవ్వాలి గాక! మీరు ఉద్యోగి అయితే నెక్స్ట్ మంతే మీ జీతాలు పెరగాలి గాక! మీరు హౌస్ వైఫ్ అయితే.. ఇంటిపని, వంటపని తగ్గించే మెషిన్స్ డోర్ డెలివరీ కావాలి గాక! మీరు పొలిటీషియన్ అయితే త్వరలో అధికారం చేజిక్కాలి గాక! వాట్ ఈజ్ దిస్.. ఆశీర్వాదం? అని ఫైర్ కాకండి సుమీ. ఇదంతా మన మంచికే! అందుకే మరి ఓ సారి 'ఆల్ ఈజ్ వెల్' అనుకోండి!!

మనం బాగుంటాం!!

మన ఆలోచనలు పాజిటివ్‌గా ఉంటే మన పనులు సాఫీగా సాగుతాయి. మన ప్రవర్తన పాజిటివ్‌గా ఉంటే మన ప్రయాణం లక్ష్యం వైపు నడుస్తుంది. మన కలలు పాజిటివ్‌గా ఉంటే మన జీవితం గమ్యాన్ని చేరుతుంది. అందుకే మన మంచి కోరుకునేవారంతా 'బీ పాజిటివ్' అని ప్రోత్సహిస్తుంటారు. 'అంతా మంచికే' అంటూ సర్ది చెబుతుంటారు. మరి ఈ పాజిటివ్ థింకింగ్‌ని సెలిబ్రేట్ చేసుకోవడానికి కూడా ఓ రోజు కావాలి కదా!? అందుకే సెప్టెంబర్ 13 'పాజిటివ్ థింకింగ్ డే' సెలిబ్రేట్ చేస్తున్నారు ఫారినర్స్.

నమ్మకమే మూలం

'మనం బలంగా నమ్మితే దాన్ని నిజం చెయ్యడానికి ఈ ప్రపంచమంతా కుట్ర చేస్తుందట!' ఊహలు, ఆశలు, ఆలోచనలు అన్నీ మన స్థాయికి తగ్గట్టుగా ఉన్నప్పుడు అవి నిజంగా నిజమవుతాయని, మనలో పాజిటివ్ వైబ్రేషన్స్ ఉంటే.. అంతా మనం కోరుకున్నట్లే జరుగుతుందని దాని అర్థం. మన కోరికను నిజం చేసుకోవడానికి తీవ్రంగా ప్రయత్నం చేస్తే.. ప్రతిఫలం తప్పకుండా దక్కుతుందనేది కాదనలేని సత్యం.

నిరాశ నీడ!?

ఎగసిపడే కెరటం మళ్లీ మళ్లీ లేస్తుంది. పడుతూ లేస్తుంది. పడినా లేస్తుంది. కేవలం పడుతున్న కెరటాన్ని మాత్రమే చూస్తే.. నువ్వు ఎప్పటికీ లేవలేవు. ఈ ప్రపంచం మొత్తం నీకోసమే సృష్టించబడింది. అనుకరించు! ఆచరించు! ఆస్వాదించు! అవయవాలు సవ్యంగా లేని వారు, అందరినీ దూరం చేసుకున్నవారు, అవకాశాలు పోగొట్టుకున్నవారు ఇలా ప్రతి ఒక్కరూ మనకు ఆదర్శమే. నీ నిబ్బరాన్ని దెబ్బతీసే నిరాశని నీరుగార్చడానికి ఇంతకన్నా పాఠాలేముంటాయి అన్నాడు చిట్టి బద్రయ్య. ఆయనెవరు అనేగా మీ డౌట్! ఎక్కడో ఉండే ఉంటాడు. పాజిటివ్ థింకింగ్ గురించి రెండు మంచి మాటలు చెప్పు అనగానే ఇదిగో ఇలా బోధిస్తుంటాడు!?

ముందు మేలెంచు!

కీడెంచి మేలెంచడమనేది అనాదిగా వస్తున్న సామెత. కానీ ముందు మేలెంచి.. ఆ తరువాత కీడెంచడం అన్ని విధాలా మేలంటున్నారు నిపుణులు. కావల్సిన వాళ్ల ప్రయాణాల్లో ఉన్నప్పుడు, అనుకున్న పని జరిగే ముందు.. అంతా మంచిగానే ఊహించాలి. లేదంటే ఆ నెగెటివ్ వైబ్రేషన్ వల్ల.. మన ఊహ నిజమయ్యే ప్రమాదంతో పాటు... ఆ టెన్షన్‌తో మన ఆరోగ్యం దెబ్బతినే అవకాశం ఎక్కువే.

పాజిటివ్ పురాణాలు!

రామాయణంలో సీతమ్మ, భారతంలో పాండవులు పాజిటివ్ ఆలోచనలతోనే జీవించారు. చివరికి జయించారు.

అనుకూలమైన నమ్మకం మనిషికి ఎంత ధైర్యాన్నిస్తుందో.. భవిష్యత్తుని ఎంత గొప్పగా తీర్చిదిద్దుతుందనేది ఈ పురాణాల ఉపదేశం. వీటిని నమ్మనివారు కథలే కదా అని తీసిపారెయ్యాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే ప్రతి కథా.. ఇలా ఉండాలని.. లేదా ఇలా ఉండకూడదని చెప్పే నీతి బోధనే కదా!?

ఆ ఆలోచనలు వీడుదాం!

ఈ రోజు చాలా ఎక్కువగా నవ్వేశా! ఇకపై ఏం జరుగుతుందో ఏమో!! అనేవాళ్లు కొందరు. నాకు ఎప్పుడూ ఇలాగే జరుగుతుందే! నాకే ఎందుకు ఇలా జరుగుతుంది!? అంటూ బాధలను సిరీస్‌లా ఆపాదించుకుంటారు మరికొందరు. కానీ అదంతా మన భ్రమ. మన మనసులో ఉన్న ఆందోళన మనకు తెలియకుండా మన ప్రవర్తనకు వర్తిస్తుంది. దాంతో కొన్నిసార్లు ఆ భయాలే నిజమైపోతుంటాయి. అందుకే మన ఆలోచనల్ని పాజిటివ్‌గా మార్చుకోవాలి.

టిప్స్ ట్రీట్‌మెంట్

మనిషికి ట్రీట్‌మెంట్ ఉంది కానీ, మనసుకి ట్రీట్‌మెంట్ లేదు. అందుకే ఎన్నో మనోవ్యథలు అపరిష్కృతంగానే ముగిసిపోతున్నాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో కౌన్సెలింగ్ కూడా విఫలమవుతున్నాయి. మనకి మనమే కౌన్సెలర్ అవ్వాలి. మనం మాట్లాడే ప్రతీ మాటలో సానుకూల పదాలే వచ్చేలా చూసుకోవాలి. విజయాన్ని ప్రేరేపించే పుస్తకాలు చదవాలి. సంతోషాన్ని, సందేశాన్ని పంచే సినిమాలు చూస్తుండాలి. గుండెల నిండా బాధ ఉన్నాసరే... దాన్ని కనబడకుండా రోజుకంటే ఎక్కువ మేకప్ వేసుకోవడం, మన న్యాయమైన కోరికలను తెల్లని పుస్తకాలపై రెడ్ పెన్‌తో రాసుకోవడం వంటి చిన్న చిన్న టిప్స్ పాటించడం వల్ల అంతా పాజిటివ్‌గానే జరుగుతుంది.

ఆరోగ్యం.. ఆనందం...

పాజిటివ్ ఆలోచనల వల్ల మానసిక ఉల్లాసంతో పాటు.. తీవ్రమైన ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అనుకూలమైన ఆలోచనలు చేస్తే.. ఎలాంటి పరిస్థితులు తలెత్తినా సంతోషం మన తోడుంటుంది. అందుకే మరి ఈ సెప్టెంబర్ 13న మీ జీవితానికి సంబంధించి ఓ పాజిటివ్ ఆలోచన చెయ్యండి! మీ ఆత్మీయులకు ఓ పాజిటివ్ సలహా ఇవ్వండి!! ఇక ఇప్పుడైనా ఓ సారి 'ఆల్ ఈజ్ వెల్' అనుకోండి!?!

- సంహిత నిమ్మన



గ్రీన్ మ్యాజిక్ ట్రీహౌసెస్

చెట్ల మీద చిన్న చిన్న కుటీరాల్లాంటి ఇళ్లతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ హోటల్ మన దేశంలోనిదే. ఇది కేరళలోని వాయనాడ్ ప్రాంతంలో ఉంది. దట్టమైన అడవిలో భారీ చెట్లపై దాదాపు తొంభై అడుగుల ఎత్తున నిర్మించిన ట్రీహౌసెస్ దేశ విదేశీ పర్యాటకులకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నాయి. ఈ ట్రీహౌసెస్‌లో నిరంతరం నీటి సరఫరా, టెలిఫోన్ వంటి సమస్త సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉంటాయి.



ఓల్డ్ జైల్ మౌంట్ గాంబియర్

దక్షిణ ఆస్ట్రేలియాలోని మూరక్ ప్రాంతంలో మౌంట్ గాంబియర్ దిగువనున్న జైలును హోటల్‌గా మార్చేశారు. బడ్జెట్ హోటళ్లలో బస చేయాలనుకునేవారికి అనువుగా దీనిని తీర్చిదిద్దారు. జైలులో ఖైదీలను నిర్బంధించే గదులను అతిథుల ఆవాసానికి అనువుగా మార్చారు. అతిథులందరికీ భోజనం వడ్డించేందుకు విశాలమైన మెస్ హాలు, ఇతర సౌకర్యాలు ఇందులో అందుబాటులో ఉంటాయి.

పోసిడాన్ అండర్ సీ రిసార్ట్

సముద్ర జలాల్లో సంచరించే జలచరాలను తిలకిస్తూ గడిపే అవకాశాన్ని కల్పిస్తోంది ఈ అండర్ సీ రిసార్ట్. ఫిజీ తీరానికి చేరువలో సముద్ర జలాల్లో దాదాపు నలభై అడుగుల లోతున ఉంటుంది ఇది. దీనిలోకి చేరుకోవడానికి ఎలివేటర్లు అందుబాటులో ఉంటాయి. హోటల్ చుట్టూ పారదర్శకమైన ఆక్రిలిక్ గోడలు ఏర్పాటు చేయడంతో సముద్రంలో తేలియాడుతూ సంచరించే జలచరాలు కనువిందు చేస్తాయి. ఇందులో రెస్టారెంట్, స్పా వంటి ఆధునిక హంగులన్నీ ఉండటంతో పర్యాటకులకు అద్భుతమైన అనుభూతి సొంతమవుతుంది.



గామిరసు కేవ్ హోటల్



గుహల్లో తలదాచుకుంటే ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఈ హోటల్‌కు వెళ్లాల్సిందే. ఈ హోటల్ టర్కీలోని అయ్‌వాలీ గ్రామంలో ఉంది. అగ్నిపర్వత శిలల్లో సహజసిద్ధంగా ఏర్పడిన గుహలనే ఇందులో గదులుగా మార్చారు. ఆదిమానవుల నివాసంలా కనిపించే ఈ హోటల్‌లో రుచికరమైన భోజనం వడ్డించే రెస్టారెంట్ సహా ఆధునిక సౌకర్యాలన్నీ అందుబాటులో ఉంటాయి.

వుడ్‌లిన్ పార్క్ హోటల్స్



విచిత్రమైన ఈ హోటల్ న్యూజిలాండ్‌లో ఉంది. ఇందులో మూడు యూనిట్లు ఉంటాయి. పాతబడిన బ్రిస్టల్ యుద్ధ విమానానికి మార్పులు చేసి, ఒక యూనిట్‌గా ఉపయోగిస్తున్నారు. అలాగే మరో యూనిట్‌ను పాతబడిన ట్రైన్‌లో నిర్వహిస్తున్నారు. సమీపంలోనే ఉన్న కొండ దిగువన బిలంలో మరో యూనిట్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. అటవీ పరిసరాల్లో వన్యప్రాణుల నడుమ ఏర్పాటు చేసిన ఈ హోటల్ పర్యాటకులకు వింత అనుభూతినిస్తుంది.

మెక్‌మెనెమిన్స్ కెన్నడీ స్కూల్ హోటల్



అమెరికాలోని పోర్ట్‌లాండ్ ప్రాంతంలో ఉంది ఈ హోటల్. ఇదివరకు ఈ భవంతిలో ఎలిమెంటరీ స్కూల్ నడిచేది. స్కూల్ భవంతిని దాదాపు అలాగే ఉంచుతూ, హోటల్‌కు కావలసిన సమస్త సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేసింది దీని యాజమాన్యం. ఇందులో పాతకాలం తరగతి గదులు, బ్లాక్‌బోర్డులు యథాతథంగా కనిపిస్తాయి. రెస్టారెంట్, ఇంటర్నెట్, టెలిఫోన్ వంటి సౌకర్యాలన్నీ ఇందులో అతిథులకు అందుబాటులో ఉంటాయి.

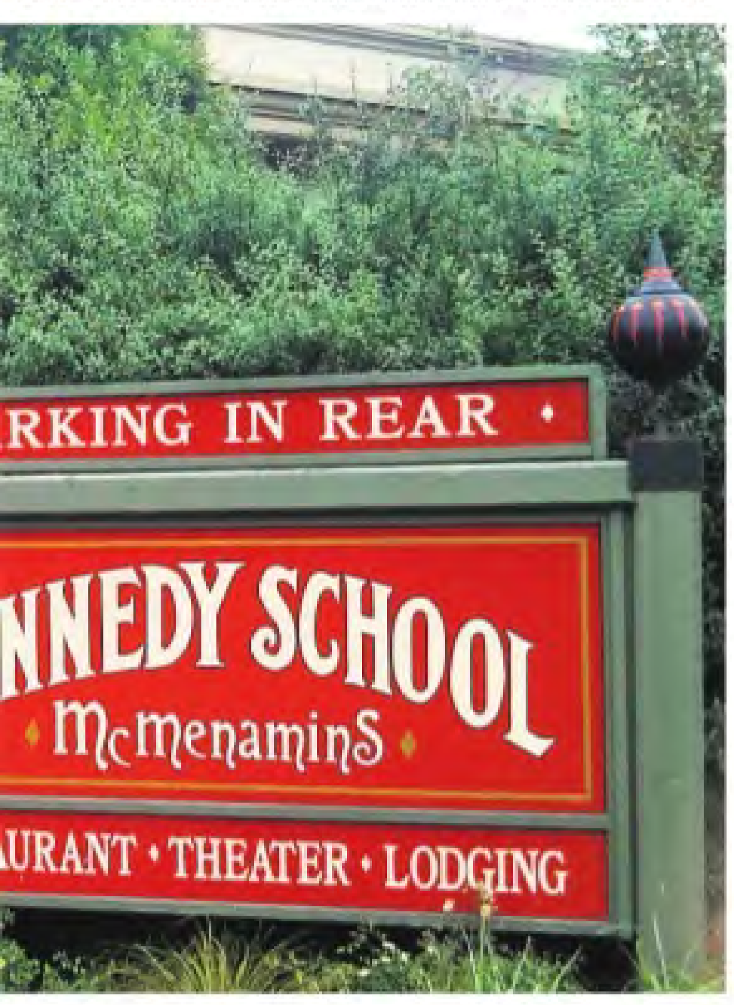
వీటిలో బస చేస్తారా..?

హోటళ్లలో నానా రకాలు ఉంటాయి. సామాన్యుల జేబుకు పెద్దగా భారం కాని బడ్జెట్ హోటళ్లు మొదలుకొని, బిల్లుల్లోనే చుక్కలు చూపించే స్టార్ హోటళ్ల వరకు రకరకాల హోటళ్లను అంతా చూసే ఉంటారు. అవి ప్రదర్శించే హంగు ఆర్భాటాలు, వినియోగదారులకు కల్పించే సౌకర్యాలను బట్టి వాటి ధరవరలు ఉన్నా, అవన్నీ దాదాపు కాంక్రీటు కట్టడాలే. అంతకు మించి వాటిలో పెద్దగా వింతలేమీ ఉండవు. కష్టమర్లకు వింత అనుభవాలను అందించేందుకు ప్రపంచంలో అక్కడక్కడా కొన్ని చిత్ర విచిత్రమైన హోటళ్లు పుట్టుకొచ్చాయి. ఇవిగో చూడండి... మరి వీటిలో బస చేస్తారా..?



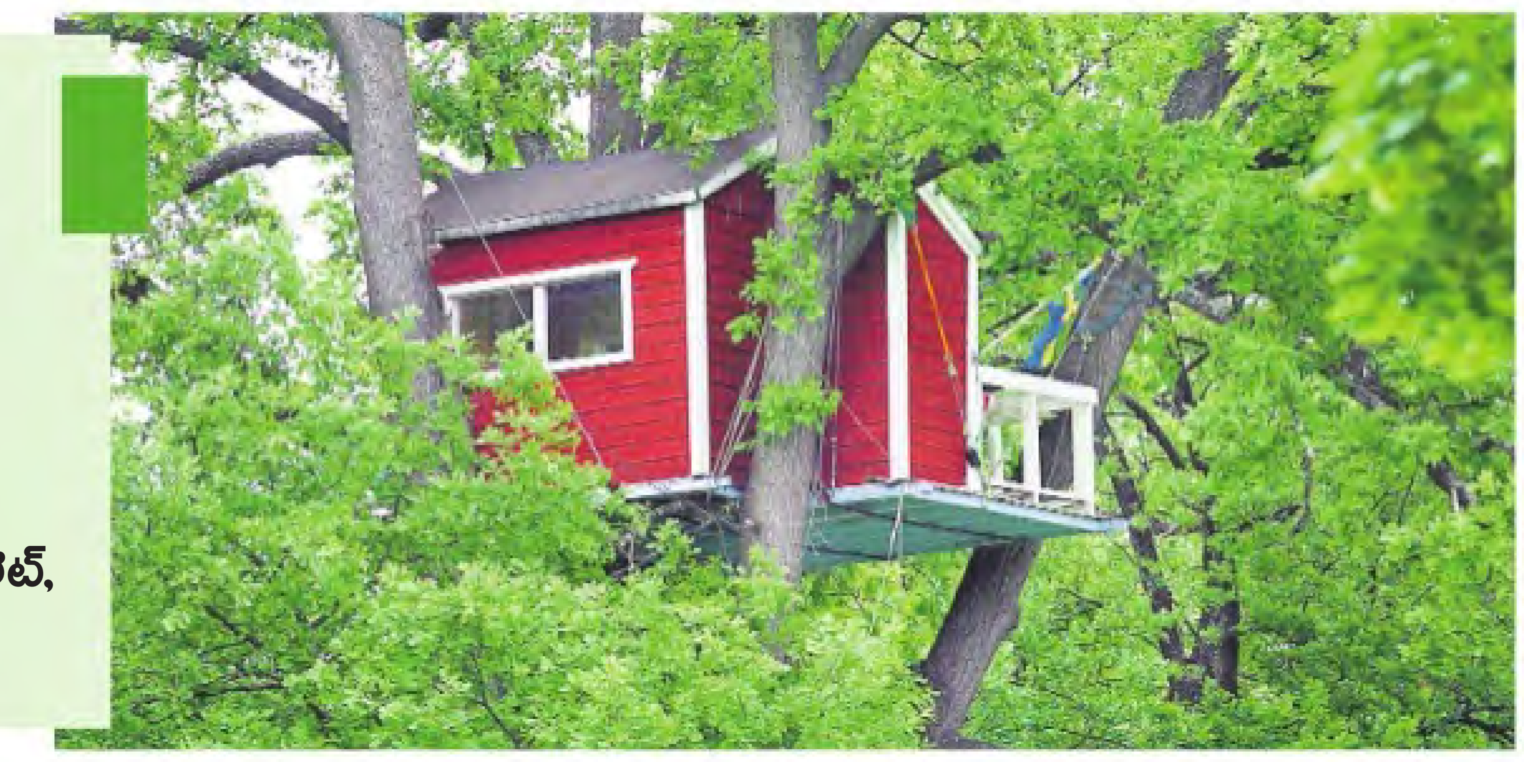






వుడ్‌పెకర్ హోటల్

ప్రపంచంలోనే అత్యంత చిన్న హోటల్ ఇది. ఇందులో గరిష్టంగా ఒక జంట మాత్రమే బస చేసేందుకు వీలు ఉంటుంది. స్వీడన్‌లోని ఒక పార్కులో భారీ చెట్టుపై 42 అడుగులపై ఏర్పాటు చేసిన ఈ హోటల్ చిన్న సైజు ఇల్లు మాదిరిగా ఉంటుంది. ఇందులో వరండా, కిటికీలు, చెట్టు కొమ్మలకు వేలాడుతూ పడుకునేందుకు ఊయల, టాయిలెట్, కిచెన్ వంటి సౌకర్యాలన్నీ అందుబాటులో ఉంటాయి.



ఐస్ హోటల్

పూర్తిగా మంచుతోనే నిర్మించిన ఈ హోటల్ స్వీడన్‌లోని జుకాస్‌జార్వి ప్రాంతంలో ఉంది. ఈ హోటల్ ఉన్న ప్రాంతం ఉత్తర ధ్రువానికి చేరువలో ఉంది. ఆరువేల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో నిర్మించిన ఈ హోటల్‌లో సగటు ఉష్ణోగ్రత మైనస్ 8.3 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు ఉంటుంది. అంత చల్లని పరిస్థితిలో అతిథులు ఎలా నిద్రించగలరనేదేనా మీ అనుమానం? మరేం లేదు... అతిథులు వెచ్చగా నిద్రపోవడానికి ఇందులో థర్మల్ స్లీపింగ్ బ్యాగులు ఉంటాయి.



హోటల్ ఆన్ వీల్స్

ఇది కదిలే హోటల్. బ్రెజిల్‌లోని సావో పాలో కేంద్రంగా పనిచేసే హోటల్ జంట బస్సుల్లో నడుస్తోంది. పర్యటనకు పర్యటన... బసకు బస... ఇందులో ఎక్కడ తిరిగినా బస కోసం వెతుక్కునే పనే ఉండదు. ఇరవై ఎనిమిది పడకలతో కూడిన ఈ చక్రాల హోటల్‌లో కిచెన్, హాట్ షవర్స్ వంటి అధునాతన సౌకర్యాలన్నీ అందుబాటులో ఉంటాయి. ఈ హోటల్ ఆన్ వీల్స్ బ్రెజిల్, చిలీ, అర్జెంటీనా దేశాల్లో పర్యటనలు నిర్వహిస్తూ ఉంటుంది.



క్యాప్సూల్ ఇన్

ప్రపంచంలో అతి చిన్న గదులు ఉన్న హోటల్ ఇది. ఇందులోని గదులు క్యాప్సూల్స్‌ను తలపిస్తాయి. అందుకే దీనికి ఆ పేరు వచ్చింది. ఈ హోటల్ జపాన్ రాజధాని టోక్యోలో ఉంది. ఇందులోని క్యాప్సూల్స్ వంటి గదుల్లో ఒక మనిషి పడుకునేందుకు బొటాబొటిగా తగినంత చోటు, అందులోనే టీవీ, రేడియో, అలారం గడియారం వంటి సౌకర్యాలు, లాంజ్‌లో బాత్రూమ్ ఉంటాయి.



• టూర్‌దర్శన్

పరమాద్భుతం...
పంచముఖేశ్వరాలయం

పవిత్రమైన కావేరీ పుష్కరాలు మొదలవుతున్నాయి త్వరలో. పుష్కర స్నానంతోపాటు అక్కడే ఉన్న పుణ్యక్షేత్రాలను కూడా సందర్శించడం అధిక పుణ్యప్రదం, ఫలప్రదం. కావేరీ నది ప్రవహించే కర్ణాటక, కేరళ, తమిళనాడులలో కావేరీ పుష్కరఘాట్‌లకు చేరువలో ఉన్న పుణ్యక్షేత్రాలలో కర్ణాటకలోని తలకాడ్ వైద్యేశ్వర స్వామి వారి ఆలయం సుప్రసిద్ధమైనది. ఎందుకంటే ఇక్కడ శివుని పంచముఖాలూ, పంచనామాలతో, పంచ ఆవరణలలో పంచలింగాలుగా కొలువుదీరి, భక్తులను అబ్బురపరుస్తూ, అనుగ్రహిస్తుంటాయి. అవే వైద్యేశ్వర, అర్కేశ్వర, వాసుకేశ్వర, సైకతేశ్వర, మల్లికార్జున లింగాలు. అలాగే ఇక్కడ పాతాళేశ్వర, మరాళేశ్వర ఆలయాలు కూడా ఉన్నాయి. ప్రతి ఆలయ దర్శనానికి ముందూ కావేరీ నదిలో స్నానం చేసి, ఆ తర్వాతనే స్వామివారిని దర్శించుకోవడం ఇక్కడి ఆచారం. అయిదు ఆలయాలూ 30 కిలోమీటర్ల పరిధిలోనే ఉన్నాయి కాబట్టి, మార్గాయాసం కూడా ఉండదు. ఒకవేళ ఏమైనా బడలిక కలిగినా, నదీస్నానంతో ఒళ్లు తేలికపడుతుంది కూడా. ఈ పంచముఖలింగాలనూ దర్శించుకున్నాక అక్కడకు చేరువలోనే ఉన్న కీర్తినారాయణస్వామి వారి ఆలయానికి వెళ్లి, స్వామివారిని సందర్శించుకోవాలి. అలా చేస్తేనే యాత్రాఫలం దక్కుతుందని అంటారు.

బెంగళూరుకు దగ్గరలోని తలకాడులోగల పంచముఖేశ్వర స్వామి ఆలయం పేరుకు ఒకటే కానీ, ఐదు ఆలయాలున్నాయి. అయిదూ శివాలయాలే. తలకాడు చాలా చిన్న గ్రామం. అయినప్పటికీ పంచముఖ ఆలయాల కారణంగా ప్రసిద్ధికెక్కింది. ప్రతి సోమవారమూ ఇక్కడ ఇసక వేస్తే రాలనంత మంది భక్తజన సందోహం స్వామివారిని అర్చిస్తూ... శివనామస్మరణ చేస్తుంటారు. ప్రత్యేకించి పౌర్ణమినాడు, మరీ విశేషంగా చెప్పాలంటే శ్రావణ పున్నమి, కార్తీక పున్నములలో ఇక్కడికి వచ్చే భక్తజన కోటితో ఊరంతా నిండిపోతుంది. నిజానికి అసలీ గ్రామమంతా ఆలయాలతో నిండి ఉండేదట. అయితే, విదేశీయుల దండయాత్రలలో ఆలయాలన్నీ ఇసుక మేటవేసినట్లయిపోయాయి. అందుకే ఇక్కడ ఎండ మాడ్చేస్తున్నా, కాళ్లు కాలిపోతున్నా, పాదరక్షలతో నడవడం అపచారంగా భావిస్తుంటారు భక్తులు.

వైద్యనాథేశ్వర స్వామివారిని సందర్శించడం, అభిషేకం చేసుకోవడం వల్ల దీర్ఘరోగాలు, మొండివ్యాధులు తొలగిపోయి, ఆరోగ్యవంతులవుతారన్న నమ్మకంతో ఎక్కడెక్కడినుంచో భక్తులు ఇక్కడికి విచ్చేస్తుంటారు. తమ నమ్మకం వమ్ముకానట్లుగా ఆరోగ్యభాగ్యంతో వెళుతుంటారు.

ఇతర సందర్శనీయ స్థలాలు

భక్తులు పవిత్రమైన పుష్కరస్నానం చేయడంతోపాటు ఆ చుట్టుపక్కలనున్న ఆలయాలను, చారిత్రక, ప్రకృతి రమణీయ ప్రదేశాలను సందర్శించడం వల్ల ఆ దివ్యానుభూతులను మళ్లీ పుష్కరాలొచ్చేవరకూ మదిలో పదిలంగా మూటగట్టుకోవచ్చు.

మైసూరులోని చెన్నకేశవ స్వామి ఆలయం: 12వ శతాబ్దంలో హొయసాల రాజుల కాలానికి చెందిన ఈ ఆలయ నిర్మాణం, శిల్పచాతుర్యం అపురూపం, అనితర సాధ్యం. మూడవ నరసింహ వర్మ నిర్మించిన ఈ ఆలయం కావేరీ పుష్కరస్నానం చేసే భక్తులకు అవశ్య సందర్శనీయం.

భగందేశ్వర ఆలయం: కర్ణాటకలోని భగమండలంలోగల ఈ ఆలయం భగంద మహర్షి పేరు మీదుగా నెలకొన్నది. భగమండలంలోగల త్రివేణీ సంగమంలో స్నానం చేయడం అత్యంత పుణ్యప్రదమని భక్తుల విశ్వాసం.

విశ్వేశ్వరాలయం, కర్ణాటక: 8వ శతాబ్దంలో రాష్ట్రకూటుల కాలంలో చాళుక్యుల శిల్పకళారీతిలో నిర్మించిన ఈ ఆలయం అత్యంత పురాతనమైనది. కావేరీ పుష్కరఘాట్లలో ఇది అత్యంత తలమానికమైనదిగా పేరు పొందింది.

అదేవిధంగా ఇక్కడకు దగ్గరలోని సోమనాథపురలోని వేణుగోపాలస్వామి ఆలయం, చెన్నకేశవ స్వామి ఆలయాలు రెండూ తప్పక చూడదగ్గ ప్రాచీన ఆలయాలు. శిల్పసంపద కలబోసుకున్న పురాతన కట్టడాలు.

- డి.వి.ఆర్. భాస్కర్

ఎలా వెళ్లాలంటే..?

బెంగళూరు వరకు రైలులో వెళ్తే అక్కడినుంచి దాదాపు 120 కిలోమీటర్ల దూరంలోని తలకాడుకు రోడ్డుమార్గంలో ప్రయాణించాల్సి ఉంటుంది. అదే మైసూరు నుంచి అయితే 65 కిలోమీటర్లు మాత్రం రోడ్డుమార్గంలో వెళ్తే సరిపోతుంది. ఈ గ్రామం చిన్నదేకానీ, భోజన, వసతి సౌకర్యాలకు మాత్రం పెద్దదే. రుచికరమైన భోజనం ఎంతో చవకగా లభిస్తుంది.





• న్యూ ఫేస్

గ్లో గ్లామర్

ఈ బిజీ లైఫ్‌లో నిద్రలేమి వంటి ఎన్నో సమస్యలతో.. ముఖం కళతప్పుతుంది. చర్మం మృదుత్వాన్ని కోల్పోతుంది. దానికి తగ్గట్టు రోజురోజుకీ వాతావరణంలో కాలుష్యం పెరిగిపోతోంది. దాంతో శరీరం మొత్తం డ్రైగా మారిపోతోంది. మొటిమలు, మచ్చలు పెరిగిపోతున్నాయి. మార్కెట్‌లో దొరికే ఎన్నో ప్రొడక్ట్స్‌తో.. పోయిన మెరుపు తిరిగి వస్తుంది కానీ, అదంతా తాత్కాలికమే. మరి శాశ్వత పరిష్కారం కావాలంటే ఒకేఒక్క మార్గం సహజసిద్ధమైన ఫేస్‌ప్యాక్స్. మరి ఈ వారం మీ కోసం క్యారట్ ప్యాక్‌ని అందిస్తున్నాం. ట్రై చేయండి. ఆ గ్లోతో మీ గ్లామర్‌ని పెంచుకోండి.



కావలసినవి:

గడ్డపెరుగు – 3 టేబుల్ స్పూన్స్

క్యారట్ జ్యూస్ – 2 టేబుల్ స్పూన్స్

ఎగ్ వైట్ – 1 టేబుల్ స్పూన్

ఆలివ్ ఆయిల్ – ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్

తయారీ: ముందుగా ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో గడ్డ పెరుగు, క్యారట్ జ్యూస్ వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత ఆ మిశ్రమంలో ఎగ్ వైట్, ఆలివ్ ఆయిల్ కూడా మిక్స్ చేసుకుని బాగా కలుపుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ముఖాన్ని చల్లని వాటర్‌తో శుభ్రం చేసుకుని.. ఆవిరి పట్టించుకోవాలి. తరువాత ఆ మిశ్రమాన్ని అప్లై చేసుకుని 20 నిమిషాలు పాటు ఆరనిచ్చి, గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా వారానికి రెండు, మూడు సార్లు అప్లై చేసుకుంటే.. మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

• నెయిల్ ఆర్ట్

ట్రెండీ లుక్ ట్రై చేద్దాం!



రోజురోజుకీ ట్రెండ్ మారిపోతోంది. ట్రెండ్ సెటర్స్ కొత్త కొత్త లుక్‌లతో ఇట్టే ఆకట్టుకుంటున్నారు. ఫ్యాషన్ అంటే డ్రెస్‌లు, హెయిర్ స్టైల్సే కాదు.. నెయిల్ ఆర్ట్ కూడా ట్రెండ్‌లో భాగమే అంటున్నారు. ఇప్పటిదాకా మనం పువ్వులు - కొమ్మలు, నీడలు - మెరుపులు, కుందేళ్లు - కుందన్స్, సాలీళ్లు - సాలెగూడులు ఇలా చాలానే ట్రై చేశాం. మరి ఈ సారి కాస్త వెరైటీగా ట్రై చేద్దామా? ఈ చిత్రాన్ని చూడండి భలే ఉంది కదూ!? మరింకెందుకు ఆలస్యం!? మీరు కూడా ట్రెండ్ సెటర్స్ అయిపోండి.



1. ముందుగా నెయిల్స్ శుభ్రం చేసుకుని.. షేప్ చేసుకోవాలి. తరువాత చూపుడు వేలు, ఉంగరపు వేళ్లకు రెడ్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ వేసుకుని... మిగిలిన నెయిల్స్‌కి గ్రీన్ కలర్ అప్లై చేసుకోవాలి.
2. ఇప్పుడు బ్లాక్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ తీసుకుని, ఉంగరపు వేలు, మధ్య వేలి గోళ్లకు చిత్రంలో ఉన్న విధంగా అప్లై చేసుకోవాలి. అవి పూర్తిగా ఆరిన తరువాత ఉంగరపు వేలుకి రెడ్ కలర్, మధ్యవేలుకి గ్రీన్ కలర్ మరోసారి పైపూతగా వేసుకోవాలి. ఈ పద్ధతి కాస్త కష్టంగా ఉంటే.. (మార్కెట్‌లో దొరికే స్ట్రిప్స్ తీసుకుని గోరుకి ఆ చివర, ఈ చివర, మధ్యలో అంటించి.. దానిపై బ్లాక్ కలర్ అప్లై చేసుకోవాలి. ఆరిన తరువాత ఆ స్ట్రిప్స్ తీసేసి అంతకుముందు ఏ కలర్స్ అయితే ఉన్నాయో ఆ కలర్స్ రెండు నెయిల్స్‌కి అప్లై చేసుకోవాలి).
3. తరువాత ఆ రెండు నెయిల్స్‌కి అడ్డంగా ఉన్న గడులపై.. బ్లాక్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ తీసుకుని ఒక్కో నిలువు గడి గీసుకోవాలి. ఇప్పుడు అవి పూర్తిగా ఆరిన తరువాత ఉంగరపు వేలుకి రెడ్ కలర్, మధ్యవేలుకి గ్రీన్ కలర్ పైపూతగా వేసుకోవాలి. (ఒకవేళ స్ట్రిప్స్ పద్ధతినే ఫాలో అయితే నిలువుగా ఎడమ, కుడి వైపుల్లో స్ట్రిప్స్ అంటించి.. బ్లాక్ కలర్ అప్లై చేసుకుని.. స్ట్రిప్స్ తీసేసి అంతకు ముందు ఏ కలర్స్ అయితే ఉన్నాయో ఆ కలర్స్‌నే నెయిల్స్‌కు అప్లై చేసుకోవాలి).
4. ఇప్పుడు సన్నని బ్రష్ తీసుకుని నిలువు, అడ్డం గీతలను కలిపిన ప్రాంతంలో బాక్స్‌లా (చిత్రాన్ని అనుసరిస్తూ) బ్లాక్ కలర్ అప్లై చేసుకోవాలి.
5. ఇక ఇప్పుడు వైట్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ తీసుకుని.. సన్నని బ్రష్‌తో (చిత్రాన్ని గమనిస్తూ) రెండు నెయిల్స్‌కి ఒక్కో నిలువు గీత, రెండేసి అడ్డ గీతలు అప్లై చేసుకోవాలి.
6. చివరిగా బ్లాక్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ తీసుకుని (చిత్రంలోని ఆర్ట్‌ను అనుసరిస్తూ) సన్నని కుచ్చుతో ఉంగరపు వేలుకి.. రెండు వైట్ కలర్ అడ్డగీతల మధ్యలో ఒక అడ్డగీతను, వైట్ కలర్ నిలువు గీతకు ఆపోజిట్‌లో ఒక నిలువు గీతను గీసుకోవాలి. అదే విధంగా మధ్యవేలుకి కూడా అప్లై చేసుకోవాలి.

• కొత్తకొత్తగా

సింపుల్‌గా.. స్వీట్‌గా..

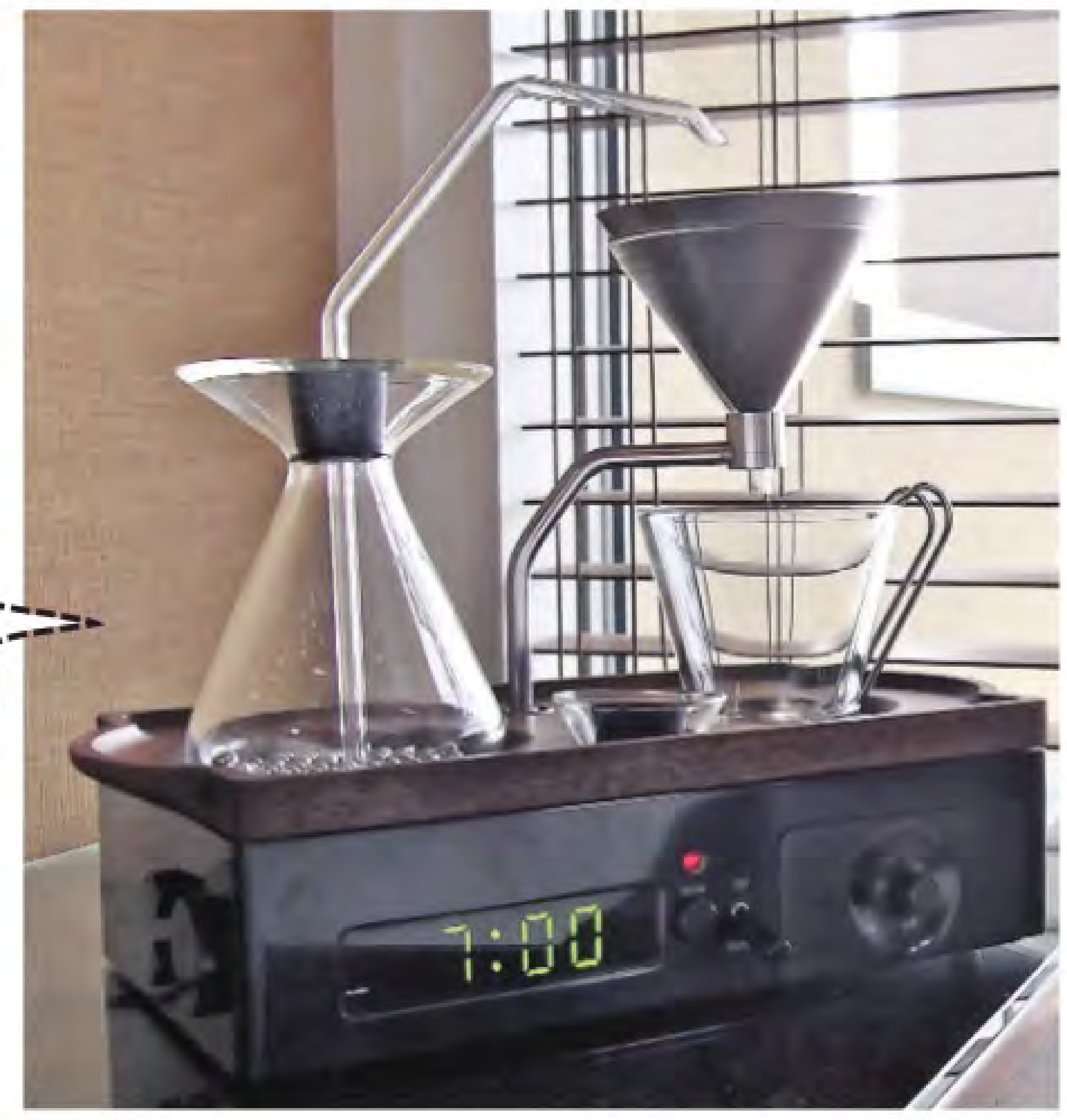
రోజురోజుకి ప్రజల్లో ఆరోగ్యస్పృహ పెరుగుతోంది. అందుకే బీపీ, షుగర్లు తగ్గించుకునేందుకు జ్యూస్‌ల బాట పడుతున్నారు చాలా మంది. ద్రాక్ష, కమలా, కర్బూజా, పైనాపిల్ వంటి ఫ్రూట్ జ్యూస్‌లతో పాటు.. కాకరకాయ, క్యారట్, బీట్‌రూట్ వంటి కూరగాయలు, ఎన్నో పోషకాలు ఉన్న పాలకూర, పొన్నగంటికూర వంటి ఆకుకూరలను కూడా మిక్సీ పెట్టుకుని కళ్లుమూసుకుని జుర్రేస్తున్నారు. మరి ఒక్కసారి జ్యూస్ చేసుకోవాలంటే.. తయారు చేసుకోవడానికి ఒక మిక్సీ



ధర
40 డాలర్లు
(రూ.2,558)

బౌల్, స్టోర్ చేసుకోవడానికి ఒక పెద్ద పాత్ర, తాగడానికి వీలుగా ఒక గ్లాస్, వాటిపైకి మూతలు.. ఇలా చాలానే అవసరమవుతాయి. తరువాత వాటన్నింటినీ క్లీన్ చేసుకోవడం కూడా కష్టమే. మరి ఈ చిత్రంలోని మెషిన్‌ని చూడండి. ఇందులో కనిపిస్తున్న మగ్గులో మనకు కావల్సిన ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఏవైనా సరే ఆల్ మిక్స్ చేసుకుని కాస్త పాలు, పంచదార కలుపుకుని తాగేయొచ్చు. అంతే కదా.. ఈ మగ్గు మూత మార్చుకుని బయటకి తీసుకెళ్లొచ్చు. స్ట్రా వేసుకుని సిప్ చేయొచ్చు. అందుకు అనువైన క్యాప్స్ మెషిన్‌తో పాటు లభిస్తాయి. ఇక వీటిని క్లీన్ చేసుకోవడం కూడా చాలా సులభం.

కాఫీ అని అరవక్కర్లేదు!



ధర
299 డాలర్లు
(రూ.19,141)

లేవగానే ఓ కప్పుకాఫీ పడితే ఆ మజానే వేరంటారు చాలా మంది. మరి ప్రతి రోజూ పొద్దుపొద్దున్నే అన్ని పనులు మానుకుని మనకోసం ఓ కప్పు కాఫీ పెట్టి లేపేవారెవరుంటారు? ఒకవేళ ఉన్నా వారిని ఎన్ని రోజులని ఇబ్బంది పెడతాం? అందుకే ఈ మెషిన్!! ఇది అలారం మోగించి నిద్ర లేపడమే కాదు... హాట్ హాట్‌గా ఓ కప్పు కాఫీ గానీ టీ గానీ అందిస్తుంది. ఇందులో నైట్ పడుకునే ముందు కాఫీ పౌడర్ లేదా టీ పౌడర్‌ను.. గ్లాస్ పైన ఉన్న గల్లాలో వేసుకుని, పక్కనే ఉన్న మగ్గులో వాటర్ వేసుకుని ఉంచుకోవాలి. ఇంకా ఆ రెండింటి మధ్యలో ఉన్న చిన్న హోల్‌లో లోపలికి ఉన్న బుల్లి బాటిల్‌లో పాలు వేసుకుని ఉంచుకోవాలి. ఈ మెషిన్‌లో గ్లాస్ కింద ఉన్న డ్రా లోపల షుగర్‌తో పాటు.. కాఫీ లేదా టీ పొడి స్టోర్ చేసుకోవడానికి రెండు అరలు ఉంటాయి. అన్నీ సిద్ధం చేసుకున్న తరువాత నిద్రపోయే ముందు అలారం ఆన్ చేసుకుంటే చాలు.. నిద్రలేపి కప్పు నిండుగా టేస్టీ కాఫీ లేదా టీని అందిస్తుంది. ఈ మెషిన్ అత్యంత ఆధునిక టెక్నాలజీతో రూపొందింది. మగ్గులోని వాటర్ హీట్ అయ్యి.. అందులో ఉన్న ట్యూబ్ నుంచి గల్లాలోని కాఫీ పొడిలోకి పడతాయి. దానిలోంచి ఫిల్టర్ అయ్యి గ్లాస్‌లో పడుతుంది. గ్లాస్ ఫిల్ కాగానే అలారం మోగుతుంది. డ్రాకి ఎడమ వైపు ఉన్న బటన్‌ని ఆఫ్ చేసుకుంటే అలారం ఆగుతుంది. గ్లాస్ అడుగు భాగం, గల్లా, దాని కింద ఉన్న ఫిల్టర్ మొత్తం స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్‌తోనే తయారయింది. హాట్ గ్లాస్ అందుకుని అందులో పాలు, పంచదార యాడ్ చేసుకుని బెడ్ పైనే సిప్ చేయొచ్చు. హాట్ గ్లాస్ పక్కన పెట్టుకోవడానికి వీలుగా... మెషిన్‌పై గ్లాస్ ఉండే ప్లేస్‌లో ఒక చిన్న ట్రే కూడా ఉంటుంది. దాన్ని బయటకి తీసుకుని పక్కన పెట్టుకుని దానిపై గ్లాస్ ఉంచుకోవచ్చు. ఇంకా ఈ మెషిన్‌లో అన్నీ క్లీన్ చేసుకోవడం కూడా ఈజీ.

ఆవిరిపై ఆహారం!

గతంలో ప్రతి వంటకీ ఒక్కో పాత్ర అవసరమయ్యేది. ఇక ఆ పాత్రలు పొయ్యిపై మాడి మసైపోతే.. క్లీన్ చేసేందుకు మరింత సమయం పట్టేది. కానీ టెక్నాలజీ పెరిగే కొద్దీ ఒక్క మెషిన్ ఉంటే చాలు! నిమిషాల్లో నాలుగైదు రకాలు సిద్ధం చేసుకోవచ్చు. అంతే సులభంగా క్లీన్ చేసుకోవచ్చు. ఇక మరికొన్ని మెషిన్స్ అయితే రుచికి రుచి.. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం అందిస్తున్నాయి. అందులో భాగమే ఈ మెషిన్! దీంతో పెద్దగా పనేం ఉండదు. కావలసిన రెసిపీలను సమపాళ్లలో వేసుకుని, టెంపరేచర్‌ని సెట్ చేసుకుంటే ఏవైనా ఇట్టే ఉడికిపోతాయి. ఇందులో మొత్తం ఆహార పదార్థాలన్నీ ఆవిరిపైనే సిద్ధమైపోతాయి. ఈ మెషిన్ అడుగు భాగంలో వాటర్ వేసుకుంటే అవి హీట్ అయ్యి దాని నుంచి వెలువడే ఆవిరితోనే అన్నీ ఉడుకుతాయి. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, మొక్కజొన్న, చిలగడదుంపలు వంటివి చాలానే ఉడికించుకోవడంతో పాటు... పాస్తా, మంచూరియా వంటివి తయారు చేసుకోవచ్చు. చికెన్, మటన్, ఫిష్ వంటివి కూడా సిద్ధం చేసుకోవచ్చు. ఒకేసారి ఇంచుమించు ఇరవై గుడ్లు ఉడికించుకోవచ్చు. ఇందులో ఆహారాన్ని బట్టి స్పేస్ సెట్ చేసుకోవచ్చు. చిత్రంలో కనిపిస్తున్న రెండు పాత్రలకు మధ్య భాగంలో చిన్న ట్రేలను సెట్ చేసుకుని నాలుగు పాత్రలుగా చేసుకుని ఒకే సారి నాలుగు ఫుడ్ ఐటమ్స్ ప్రిపేర్ చేసుకోవచ్చు. ఇంకా ఇందులో విడిగా ఒక బౌల్ కూడా లభిస్తుంది. ఎడమ, కుడి ఆప్షన్స్ విడివిడిగా ఉండటం వల్ల.. అవసరాన్ని బట్టి ఒకే వైపు ఫుడ్ తయారుచేసుకోవచ్చు. బాగుంది కదూ!!

ధర
76 డాలర్లు
(రూ.4,890)



• స్నాక్ సెంటర్

మసాలా టోస్ట్ శాండ్‌విచ్...



కావల్సినవి: బ్రెడ్ ముక్కలు – 6, ఉడికించి చిదిమిన బంగాళాదుంప – ఒకటిన్నర కప్పు, జీలకర్ర – అర టీ స్పూన్, ఆవాలు – అర టీ స్పూన్, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు – 2 టీ స్పూన్స్, పసుపు – పావు టీ స్పూన్, ఇంగువ – చిటికెడు, కొత్తిమీర తరుగు – అరకప్పు, బటర్ – 1 టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు – తగినంత, ఉల్లిపాయ ముక్కలు – పావు కప్పు, క్యాప్సికమ్ ముక్కలు – పావు కప్పు, టమాటో ముక్కలు – పావు కప్పు, చాట్ మసాలా – 1 టీ స్పూన్, పుదీనా లేదా కొత్తిమీర చట్నీ – పావు కప్పు, నూనె – సరిపడా

తయారీ: ముందుగా స్టవ్‌పై పాన్ పెట్టి, అందులో నూనె పోయాలి. అది వేడెక్కాక జీలకర్ర, ఆవాలు వేయాలి. తర్వాత పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, పసుపు వేసి కలపాలి. ఆపైన బంగాళాదుంప మిశ్రమం, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. కాసేపయ్యాక కొత్తిమీర కూడా వేసి, పాన్‌ను కిందకు దింపేయాలి. ఇప్పుడు ఓ బ్రెడ్ ముక్కకు పుదీనా లేదా కొత్తిమీర చట్నీ రాసి, వాటిపై బంగాళాదుంప మిశ్రమం పెట్టి, చాట్ మసాలా చల్లాలి. తర్వాత ఉల్లిపాయ, క్యాప్సికమ్, టమాటో ముక్కలు వేయాలి. మరో బ్రెడ్‌కు కూడా చట్నీ రాసి, స్టఫ్డ్ బ్రెడ్‌పై పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఇరువైపులా బటర్ రాసి, పెనంపై కాల్చుకోవాలి. ఇలా అన్ని బ్రెడ్ ముక్కలనూ చేసుకొని, ముక్కలుగా కట్ చేసుకుంటే సరి. చివరగా ఈ సాండ్‌విచ్‌పై సన్న సేవ్‌ను చల్లుకోవాలి. వీటిని ఏదైనా సాస్‌తో సర్వ్ చేసుకోవచ్చు.

సేకరణ: **నిఖిత నెల్లుట్ల**



కార్న్ చీజ్ వన్‌టన్స్...

కావల్సినవి: చీజ్ తురుము – అర కప్పు, ఉడికించిన కార్న్ గింజలు – అర కప్పు, మిరియాల పొడి – పావు టీ స్పూన్, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు – 1 టేబుల్ స్పూన్, మైదా లేదా గోధుమపిండి – 1 కప్పు, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – సరిపడా

తయారీ: ముందుగా ఓ బౌల్‌లో మైదా లేదా గోధుమపిండి, ఉప్పు వేసి కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు నీళ్లు పోసి, కలుపుతూ మెత్తగా చేసుకొని 15 నిమిషాల పాటు పక్కన పెట్టుకోవాలి. మరో బౌల్‌లో చీజ్ తురుము, ఉడికించిన కార్న్ గింజలు వేయాలి. అందులోనే మిరియాల పొడి, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, కాస్తంత ఉప్పు వేసి కలపాలి. ఇప్పుడు నానిన పిండిని పెద్దసైజు చపాతీలా చేసుకోవాలి. తర్వాత దాన్ని ముక్కలుగా చేయాలి. ఒక్కో ముక్కలో చీజ్ మిశ్రమాన్ని పెట్టి, ఫొటోలో కనిపిస్తున్న ఆకారం లేదా మీకు నచ్చినట్టుగా ఒత్తుకోవాలి. ఆపైన వాటిని నూనెలో డీప్‌ఫ్రై చేసుకోవాలి. వీటిని వేడివేడిగా ఉన్నప్పుడే పెరుగు చట్నీ లేదా ఏదైనా సాస్‌తో సర్వ్ చేసుకోవచ్చు.

మావా బ్రెడ్ రోల్స్...



కావల్సినవి: చక్కెర – 2 కప్పులు, నీళ్లు – 2 కప్పులు, మావా (కోవా) – 1 కప్పు, ఫుడ్ కలర్ – పావు టీ స్పూన్, బాదం ముక్కలు – 1 టేబుల్ స్పూన్, జీడిపప్పు ముక్కలు – 1 టీ స్పూన్, పిస్తా ముక్కలు – అర టీ స్పూన్, యాలకుల పొడి – అర టీ స్పూన్, చక్కెర పొడి – ముప్పావు కప్పు, పాలు – 2 కప్పులు, బ్రెడ్ ముక్కలు – 5, నూనె లేదా నెయ్యి – సరిపడా, ఎండు కొబ్బరి తురుము – 1 కప్పు

తయారీ: ముందుగా స్టవ్‌పై పాన్ పెట్టి నీళ్లు పోయాలి. అందులో చక్కెర వేసి లేతపాకం వచ్చే వరకు కలుపుతూ ఉండాలి. ఆ లేత చక్కెర పాకాన్ని కాసేపు పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టవ్‌పై మరో పాన్ పెట్టి, అందులో కోవాను వేయాలి. అది మెత్తగయ్యాక, అందులో చక్కెర పొడి, ఫుడ్ కలర్, బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పు ముక్కలు, యాలకుల పొడి వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా చేతుల్లోకి తీసుకొని రోల్స్‌లా చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు బ్రెడ్‌ముక్కల చివర్లను తొలగించాలి. ఆ బ్రెడ్ ముక్కలను పాలలో ముంచి, వాటిలో ముందుగా తయారు చేసుకున్న కోవా రోల్స్‌ను పెట్టి... రోల్స్‌లాగే చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు వాటిని నూనె లేదా నెయ్యిలో డీప్‌ఫ్రై చేసుకోవాలి. ఆపైన వాటిని కొబ్బరి తురుములో దొర్లించి, ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి.



ర్యాప్డ్ లో బన్ అప్‌డూ...



ఈ హెయిర్ స్టయిల్‌ను 'ర్యాప్డ్ లో బన్ అప్‌డూ' అంటారు. దీన్ని వేసుకోవడానికి యువత బాగా ఆసక్తి చూపిస్తోంది. ఏ పార్టీలోనైనా, ప్రతి ఒక్కరినీ ఇట్టే ఆకర్షిస్తుందీ హెయిర్ స్టయిల్. దీన్ని వేసుకోవడానికి ఎక్కువగా కష్టపడాల్సిన పని లేదు. అలాగే జుత్తు మరీ పొడవుగా, ఒత్తుగా ఉండాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. ఈ హెయిర్ స్టయిల్ శారీస్, గాగ్రా, గౌన్లు.. ఇలా అన్నింటికీ భలేగా నప్పుతుంది. వెరైటీగా, వేసుకోవడానికి కష్టంగా ఉంటుందేమో అనిపిస్తుంది, కానీ చాలా సింపుల్. మరెందుకు ఆలస్యం.. వెంటనే ట్రైచేయండి.

1 ముందుగా జుత్తునంతా చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి. ఆపైన జుత్తును ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా నాలుగు భాగాలు (ముందు, వెనుకతో పాటు ఇరువైపులా)గా చేసి క్లిప్స్ పెట్టుకోవాలి. వెనుకవైపున్న జుత్తుకు రబ్బర్‌బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి.

2 ఇప్పుడు రబ్బర్‌బ్యాండ్‌లో నుంచి బయటికి వచ్చిన జుత్తును పట్టుకొని, ఓసారి మెలితిప్పుకోవాలి.

3 ఆ మెలితిప్పుకున్న జుత్తును కొప్పుకు చుట్టాలి. ఆ జుత్తు వెడల్పుగా వచ్చేలా చూసుకోవాలి.

4 తర్వాత ఆ కొప్పు చుట్టూ చుట్టిన జుత్తు వదులు కాకుండా స్లైడ్స్ పెట్టుకోవాలి.

5 ఇప్పుడు పైన జుత్తుకున్న క్లిప్‌ను తొలగించి, ఆ జుత్తును ఫొటోలో చూపిస్తున్న విధంగా లైట్‌గా మెలి తిప్పుకోవాలి.

6 అలా మెలి తిప్పుకున్న జుత్తును ఆ కొప్పు కింది నుంచి పైకి తీసుకురావాలి.

7 మిగిలిన జుత్తును మళ్లీ కొప్పు చుట్టూ చుట్టుకోవాలి.

8 ఇప్పుడు ఆ జుత్తు చివర్లకు, కొప్పుకు స్లైడ్స్ పెట్టుకోవాలి.

9 ఎడమవైపు జుత్తుకున్న క్లిప్‌ను తొలగించి, ఫొటోలో చూపిస్తున్న విధంగా ఆ జుత్తును కుడివైపుకు తీసుకురావాలి.

10 ఆ జుత్తును కుడివైపు నుంచి కొప్పు చుట్టూ చుట్టాలి.

11 ఇంతకు ముందులాగే ఆ జుత్తు కొప్పు నుంచి విడిపోకుండా స్లైడ్స్ పెట్టుకోవాలి.

12 తర్వాత ఫొటోలో చూపిస్తున్న విధంగా పైనుంచి కొప్పు వరకు వచ్చిన జుత్తును వెడల్పుగా వదులు చేసుకోవాలి.

13 ఇప్పుడు కుడివైపు జుత్తుకున్న క్లిప్‌ను తొలగించి, జుత్తును ఎడమవైపుకు తీసుకురావాలి.

14 ఆ జుత్తును ఎడమవైపు నుంచి కొప్పు చుట్టూ చుట్టాలి.

15 తర్వాత ఆ జుత్తు కొప్పు నుంచి విడిపోకుండా, అవసరమైన ప్రతిచోటా స్లైడ్స్ పెట్టుకోవాలి.

16 అంతే, ఎంతో అందంగా.. ఆకర్షణీయంగా కనిపించే హెయిర్ స్టయిల్ మీ సొంతం.

ఇండో వెస్ట్రన్ పార్టీలకు అటెండ్ అయ్యేటప్పుడు అలాంటి స్టైలిష్ లుక్ ఉండే డ్రెస్‌నే ఎంపిక చేసుకుంటారు నేటితరం అమ్మాయిలు. స్టైలిష్ డ్రెస్‌కి కేరాఫ్ అడ్రెస్‌లా నిలిచే ఈ అసెమెట్రిక్ డ్రెస్ చూపరులను ఇట్టే ఆకట్టుకుంటుంది. యువతరం మెచ్చే ఈ డ్రెస్ కావాలనుకుంటే ప్రఖ్యాత డిజైనర్లే కానక్కర్లేదు. ముందుగా డ్రాఫ్టింగ్‌లోనే జాగ్రత్త వహించి కరెక్ట్ ఫిట్‌తో కట్ చేసి, స్టిచ్ చేస్తే చాలు. ఈ తరహా డ్రెస్‌లో ఎక్కడ కనిపించినా చూసినవారు 'డిజైనర్ ఎవరూ..' అని అడగకుండా ఉండలేరు..

కొలతలు మీ శరీర ఆకృతిని బట్టి...

ఛాతీ కొలత 34 అంగుళాల పరిమాణం ఉన్నవారికి ఈ కొలతలు తీసుకోవాలి. వెయిస్ట్ లెంగ్త్ 14 అంగుళాలు, భుజం 13 అంగుళాలు, ఛాతీ చుట్టుకొలత 34 అంగుళాలు, నడుము కొలత 28 అంగుళాలు, నెక్ సైజ్ 14 అంగుళాలు, పూర్తి పొడవు 45 అంగుళాలు.

యుక్తి పటేల్, డిజైనర్



నిర్వహణ: ఎన్.ఆర్

హ్యామ్‌స్టెక్ ఫ్యాషన్ టెక్నాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్, హైదరాబాద్

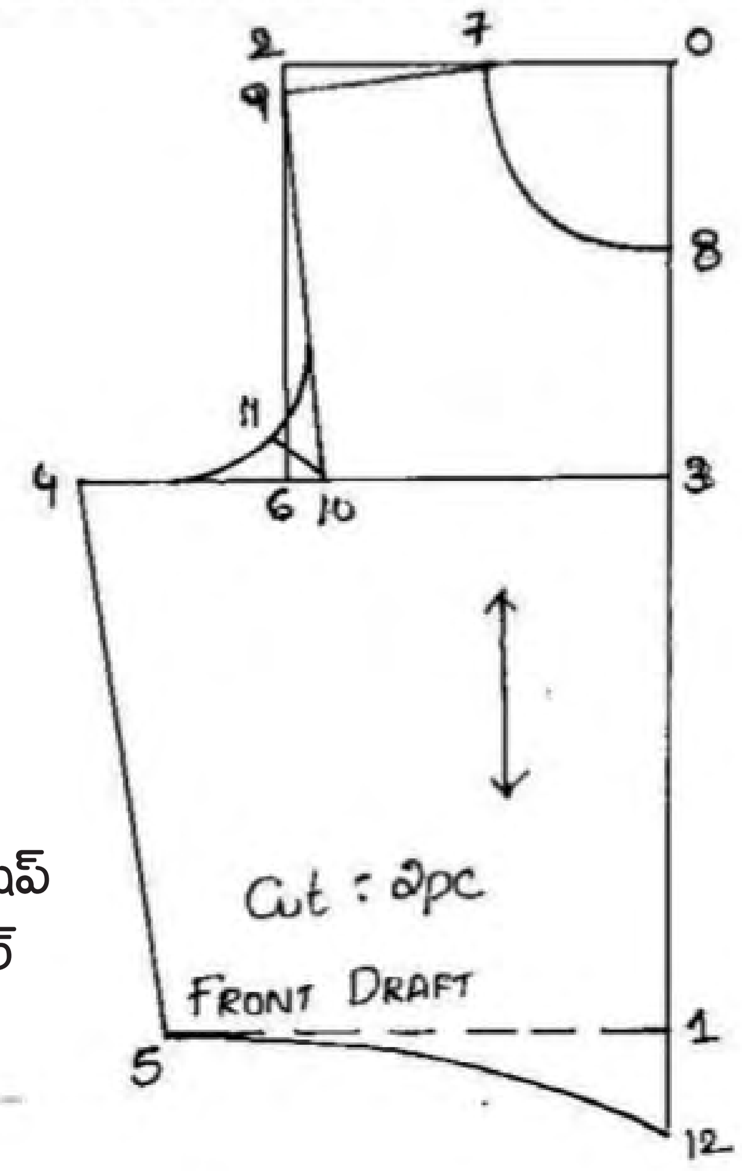
www.Hamstech.com

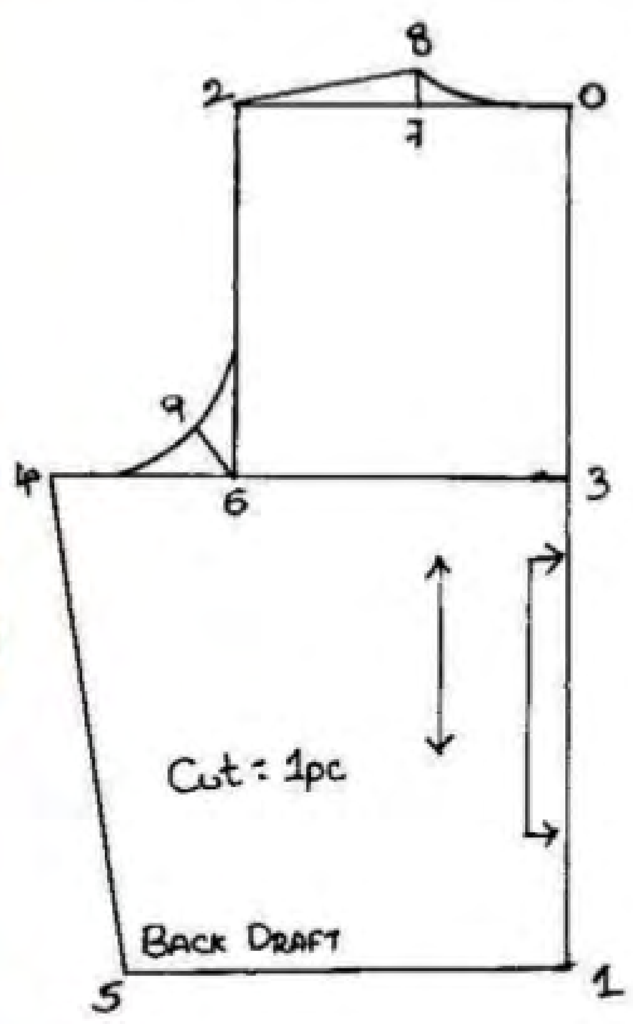
స్టన్నింగ్ అటైర్

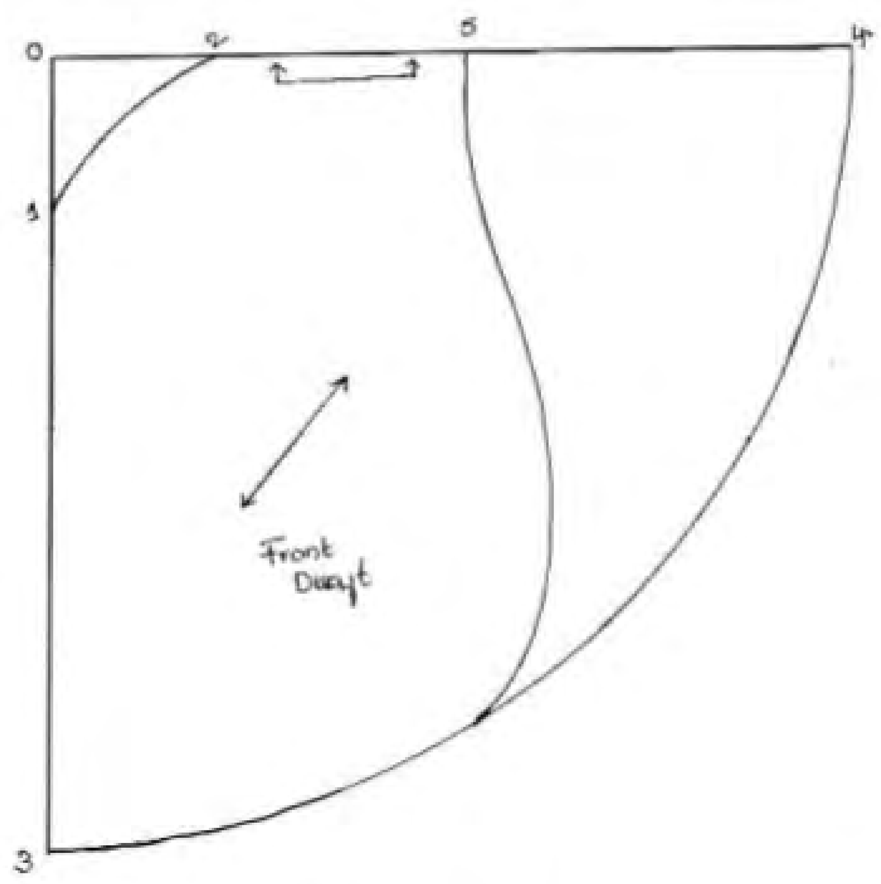


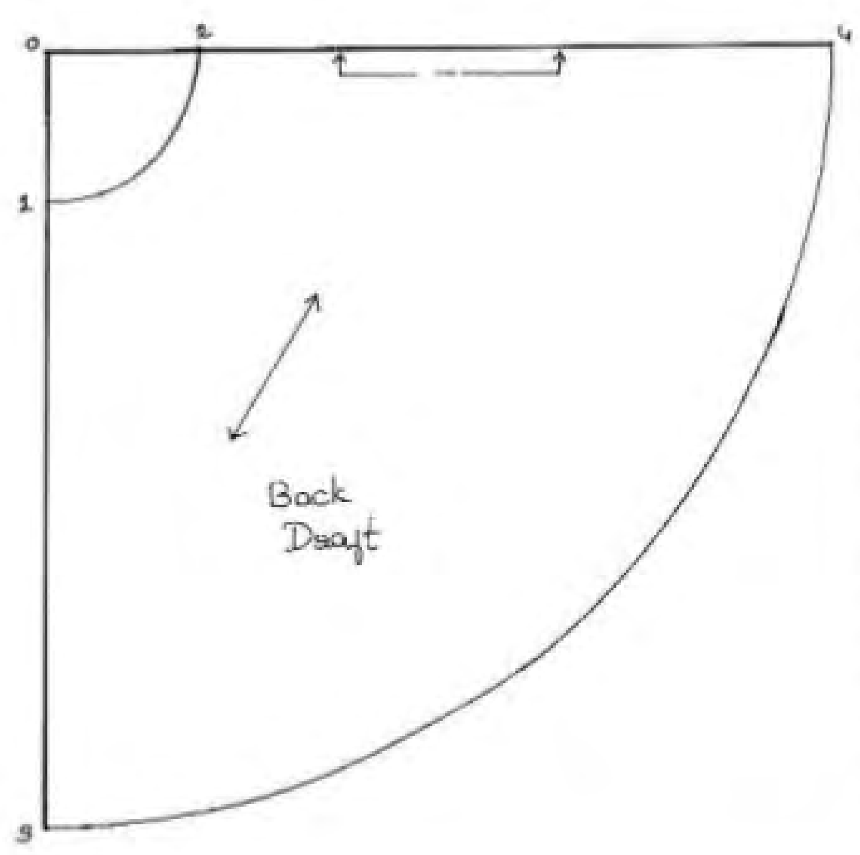
ఫ్రంట్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్

- 0-1 = నడుము పొడవు
- 0-2 = 1/2 భుజం - 1 అంగుళం
- 0-3=1/4 ఛాతీ పై కొలత +1/2 అంగుళం
- 3-4 = 1/4 ఛాతీ చుట్టుకొలత
- 1-5 = 1/4 నడుము చుట్టుకొలత + 1/4 అంగుళ
- 2 నుంచి 6 వరకు నిలువగా లైన్ గీయాలి.
- 0-7 = 1/5 నెక్‌సైజ్
- 0-8 = 1/5 నెక్‌సైజ్
- 2-9 = 0.25 అంగుళం షోల్డర్ స్లోప్
- 6-10- 1/2 అంగుళాలు
- 10-11 = 3/4 అంగుళాలు
- 10-11 = 3/4 అంగుళం ఆర్మ్‌హోల్ షేప్
- 1-12 = 1.5 అంగుళం షేప్ ఆర్మ్‌హోల్







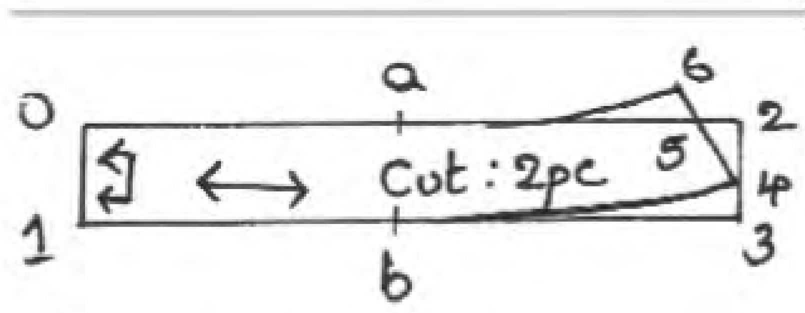


స్కర్ట్ డ్రాఫ్ట్

- స్కర్ట్ పొడవు = పూర్తి పొడవు - నడుము పొడవు
- 0-1, 0-2 = నడుము చుట్టుకొలత / 6.28 X 2
- 1-3, 2-4 = స్కర్ట్ పొడవు
- 2-5 = 20 అంగుళాలు కొలత తీసుకొని అక్కణ్ణుంచి ఒక వంపు భాగం తీసుకోవాలి.

బ్యాక్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్

- 0 నుంచి 6 వరకు ఫ్రంట్ డ్రాఫ్ట్ మాదిరే బ్యాక్ డ్రాఫ్ట్ కొలతలు తీసుకోవాలి.
- 0-7 = 1/5 నెక్ సైజ్ - 1/4 అంగుళం
- 7-8 = 1/2 అంగుళాలు పైకి
- 0-8 వంపు భాగం
- 6-9 = 1 అంగుళం ఆర్మ్‌హోల్ నుంచి భుజ భాగం వరకు



కాలర్ డ్రాఫ్ట్

- 0-1 = 1 అంగుళం
- 0-2 = హాఫ్ నెక్ రౌండ్
- రెండు నుంచి 3 వరకు లైన్ డ్రా చేసి, మధ్య భాగంలో 4 వేయాలి
- 3-4 = మధ్య కొలత = 1/4 అంగుళం
- 2-5 = మధ్య కొలత 1/4 అంగుళం
- 5-6 = మధ్య కొలత 1/4 అంగుళం
- 0-2కి అలాగే 1-3కి మధ్యపాయింట్స్ ఎ, బి
- బి నుంచి 4, అక్కణ్ణుంచి 6, అక్కణ్ణుంచి ఎ వరకు ఒక వంపుభాగాన్ని డ్రా చేయాలి. దీంతో కాలర్ డ్రాఫ్ట్ పూర్తవుతుంది.

‘అడవికి నిప్పెట్టేవాడు భారతీయుడైనా నాకు నిమిత్తం లేదు......’

రేవళ్ల కంతారంలో కొండదళాన్ని విడిచి వెళుతూ మాజీ ముఖాసాదారు కొటికల బాలయ్య అన్న ఈ మాట చెవులలో ప్రతిధ్వనిస్తూనే ఉంది.

హఠాత్తుగా అనిపించింది రామరాజుకి– బాలయ్య ధర్మాగ్రహం మాటేమిటి?

అడవి నేటి జీవితం. రేపటి ఆశ. దానిని తగులబెడతానంటే ఏ కొండవాడు సహించగలడు?

ఆ ధర్మాగ్రహం ముందు ఓడిపోయానేమోననే అనిపించింది ఒక్క క్షణం.

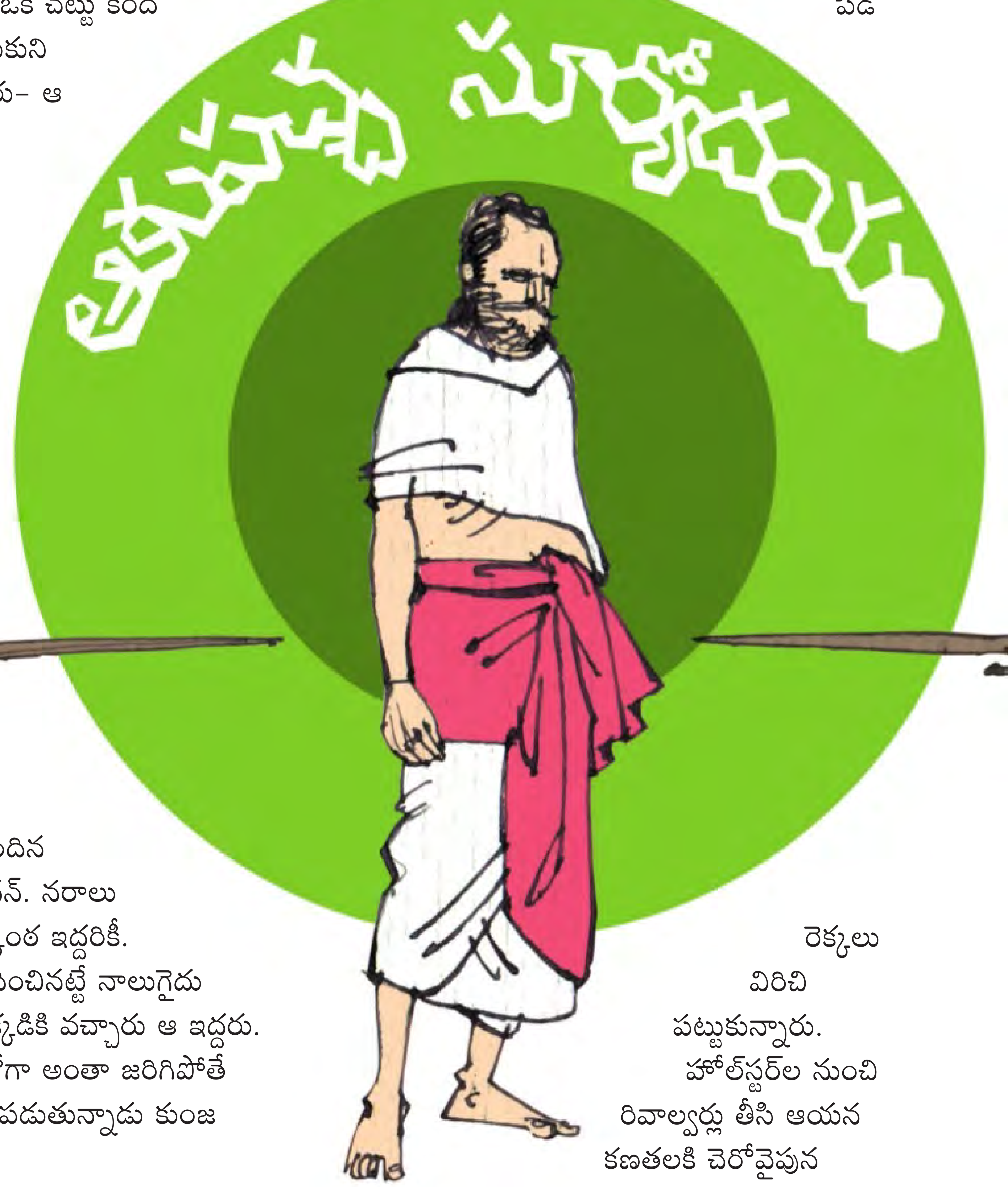
కానీ... కానీ... వెయ్యేళ్ల బానిసత్వం చేసిన, ఇప్పటికీ చేస్తున్న వేనవేల గాయాలతో బాధ పడుతున్న స్వజాతిని మేల్కొలిపే పేరుతో మరిన్ని గాయాలు చేయడమేమిటి అంటోంది అంతరాత్మ. సంకెళ్లు వేసినవాడు గాయం చేస్తాడు. సంకెళ్లు తెంచుకోమని చెప్పేవాడు కూడా గాయపరిస్తే ఎలా? ఇదే తన ప్రశ్న. ఇంకా బతకడం ఆరంభించలేకపోయిన సాటి దేశీయులను చంపడం ఏమిటి అని ప్రశ్నిస్తోంది మనసు.

నాలుగు గంటల పాటు నడిచి తనొక్కడే చీకట్లో కొత్తరేవళ్ల మీదుగా ఆ ప్రదేశానికి వచ్చాడు.

అదొక గ్రామ శివారని తెలుస్తోంది. వెన్నెల్లో జొన్న చేను కనిపిస్తోంది. నాలుగడుగులు వేసిన తరువాత ఆ చింతచెట్లు, ఆ పక్కగా ఇల్లు ఇవన్నీ చూడగానే గుర్తుకు వచ్చింది. అది

మన్యవీరుడు
అల్లూరి గాథ





మంప ఊరు.

అక్కడికి కొంచెం దూరంలోనే ఉంది పోలీసు శిబిరం. రెండు నిమిషాలు ఆగి చుట్టూ చూశాడు రామరాజు.

చేను మధ్య కనిపిస్తోంది మంచె. ఎవరూ లేరు. కాళ్లీడ్చుకుంటూ మంచె దగ్గరకు వెళ్లాడు. ఎక్కి పడుకున్నాడు........

వెన్నెల కాస్తోంది, అడవంతా. రామరాజు అంతరంగం మాత్రం ఆలోచనలతో కాలిపోతోంది.

‘అడవి దగ్ధం కాకూడదు’ ఆ వెన్నెల రాత్రితో చెప్పాడు రామరాజు.

ఉదయం రేవళ్ల కంతారంలో ఆగ్రహించి వెళ్లిపోతున్న బాలయ్యను ఆపి చెప్పాలనుకున్న మాట ఇప్పుడు మనసులో మెదులుతోంది. అది కూడా ఆ వెన్నెలతోనే చెప్పాడు రామరాజు–

‘ఈ అడవి దగ్ధం కాకూడదు ఇది నిజం. భారతీయులను బాధించకూడదు. ఇది కూడా నిజమే!’

2

ఏదో జంతువు కోసం కొమ్మని చుట్టుకుని కదలకుండా పొంచి ఉన్న పెను కొండచిలవను మరిపిస్తోంది – చీకట్లో కొండల వరస.

మంప గ్రామం శివారు ప్రాంతం. కొద్ది దూరంలోనే కనిపిస్తున్నాయి ఆ కొండలు. గ్రామానికీ, కొండలకీ మధ్య కొంతమేర దట్టంగా చింతచెట్లు. దశాబ్దాల నాటి మహా వృక్షాలు. ఆ చెట్లతోటే మంప ఊరు అంతమవుతుంది. కొండల దగ్గరగా జొన్నచేలు. చేల మధ్యలోనే ఉంది ఆ నీటికుంట.

చింతల తోపుకు ఒక పక్క ఆ చివరన ఉంది ఇంగువ రాజన్న పడాలు ఇల్లు. అతడూ ఉద్యమంలో పనిచేస్తున్నవాడే.

తెల్లవారుతోంది.

చింతలతోపులో ఒక చెట్టు కింద నిలబడి కళ్లు చిట్లించుకుని చూస్తున్నారు ఆ ఇద్దరు– ఆ ప్రాంతంలో నిఘా నిర్వహిస్తున్న ఇంటెలిజెన్స్ పెట్రోలింగ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆళ్వారునాయుడు, ఈస్ట్‌కోస్ట్ దళానికి చెందిన జమేదార్ కుంజ మేనన్. నరాలు తెగిపోయేటంత ఉత్కంఠ ఇద్దరికీ.

ఎవరో కబురందించినట్టే నాలుగైదు నిమిషాల క్రితమే అక్కడికి వచ్చారు ఆ ఇద్దరు.

వెలుగు వచ్చే లోగా అంతా జరిగిపోతే బావుండునని ఆరాటపడుతున్నాడు కుంజ మేనన్.

చీకట్లో చుట్టూ చూస్తున్న ఆళ్వారునాయుడు భుజం మీద నెమ్మదిగా తట్టాడు కుంజమేనన్– అటు చూడమన్నట్టు.

కొద్దిదూరంలో కనిపిస్తున్న ఆ మంచె మీద నుంచి దిగుతున్నాడు– ఆ మనిషి. అతడు శ్రీరామరాజు.

ఆ మంచె ఉన్న చేను సన్యాసయ్యది.

కాళ్లూ చేతులూ వణికిపోతుంటే, కన్నార్పకుండా అటే చూస్తున్నారు ఇద్దరూ.

తెల్లటి అడ్డుకట్ట కట్టుకున్నాడు. పైన అనాచ్ఛాదితంగా ఉంది.

అత్యంత నిష్పూచీగా నడిచి వస్తున్నాడు, ఊరివైపు. సందేహం లేదు. సమాచారం నిజమే. అతడు రామరాజే అనుకున్నాడు కుంజ మేనన్.

వందగజాల అవతల, ఒక చేనుకు పక్కనే ఉంది నీటి కుంట. దాని దగ్గరకు వచ్చాడు.

ఒక్క నిమిషం ఆలోచించి, పంచెతో అలాగే నెమ్మదిగా దిగాడు అందులోకి.

ఏం జరుగుతుందో తెలుసునన్నట్టు నీటిలో నిశ్చలంగా నిలబడి ఉన్నాడు రామరాజు.

జమేదార్ నోటిలోనే సిద్ధంగా ఉన్న విజిల్ దిక్కులు పిక్కటిల్లేటట్టు మోగింది, ఒక్కసారిగా.

నాయుడు, మేనన్ మెరుపు వేగంతో వెళ్లి కుంటలో దూకి, రామరాజు పెడ రెక్కలు విరిచి పట్టుకున్నారు. హోల్‌స్టర్‌ల నుంచి రివాల్వర్లు తీసి ఆయన కణతలకి చెరోవైపున పెట్టారు ఇద్దరూ.

‘‘నీవు సీతారామరాజువు కదా!’’ అడిగాడు మేనన్.

‘‘ఔను!’’ ప్రశాంతంగా చెప్పాడు రామరాజు.

శ్వేత ప్రభుత్వానికి ఇరవై మాసాల నుంచి చుక్కలు చూపిస్తున్న ఆ యోధుడు, కంటి మీద కునుకు లేకుండా చేసిన ఆ శూరుడు సర్వసాధారణంగా లొంగిపోయాడు. అదే వింతగా ఉంది ఇద్దరికీ. కానీ మాటలకందనంత భయంగా కూడా ఉంది. ఇతడేనా అన్న అనుమానం ఎక్కడో!

చింతచెట్ల చాటున దాగి ఉన్న ఈస్ట్‌కోస్ట్ దళాలు, సాధారణ పోలీసులు వచ్చి తుపాకులు

● డా. గోపరాజు నారాయణరావు

ఎక్కు పెట్టి కుంట చుట్టూ మోహరించారు. కొందరు కొండలలో నుంచి దాడి జరుగుతుందేమోనని అటు తుపాకులు పట్టుకుని సిద్ధంగా నిలబడ్డారు. రెండు పటాలాలు.... దాదాపు యాభయ్ అయిదు మంది..... తుపాకులు ఎక్కుపెట్టారు.

''నాయుడూ! ఒక మంచం తెప్పించు. వెంటనే....!'' అన్నాడు మేనన్.

రాజన్న పడాలు ఇంటి అరుగు మీదే ఉన్న నులక మంచం పట్టుకొచ్చాక రామరాజుని కుంట నుంచి బయటకు తీసుకొచ్చారు.

ఎన్నెన్ని కథలు రామరాజు గురించి! ఆయన భద్రాద్రి రాముడి అవతారం. మహిమలున్నాయి.

పట్టిస్తే దొరికే పది వేల రూపాయల మాటెలా ఉన్నా, ఎట్టకేలకు దొరికిన రామరాజుని వదిలిపెడితే ముప్పు తప్పదు. ఎంత గొడవ? ఎన్ని చిక్కులు?

3

బిగించి కట్టేసిన తాళ్ల మధ్య రామరాజు ఆకాశం కేసి చూస్తున్నాడు నిర్లిప్తంగా .

మేనన్ తానే కాపలా ఉండి, నాయుడిని మంప పోలీసు శిబిరానికి పంపించి, రామరాజు సజీవంగా దొరికినట్టు మద్రాసుకు టెలిగ్రామ్ ఇచ్చే ఏర్పాటు చేశాడు.

వైర్లెస్ నుంచి మంప నుంచి నర్సీపట్నం, కొయ్యూరు, కృష్ణదేవిపేట, అడ్డతీగెల వరకు



సమాచారం వెళ్లిపోయింది.

మంపలో మోహరించి ఉన్న దాదాపు డబ్బయ్ మంది సాయుధ దళాల సభ్యులు అక్కడికి చేరుకున్నారు.

వెలుగు వస్తోంది.

ఆయాసపడుతున్నా దాదాపు పరుగులాంటి వేగంతో అడుగులేస్తున్నారంతా.

ఏ క్షణంలో ఏం జరిగిపోతుందోనన్నంత ఉత్కంఠతో ఉన్నారంతా. మంచం భుజానికి ఎత్తుకున్న పోలీసుల అడుగుల్లో కొంచెం వేగం తగ్గినా వాళ్ల దగ్గరకొచ్చి కొట్టినంత పని చేస్తున్నాడు కుంజ మేనన్.

భయం... భయం.... ఆ శబ్దం వినిపిస్తే, ఏ చాటు నుంచి ఏ బాణం వచ్చి తగులుతుందోనని బెదురు. ఎక్కడ తుపాకీ పేలుతుందోనని అదురు.

మంప నుంచి కొయ్యూరుకు ఆరు మైళ్లు. దారంతా వెదురు తోపులు. పందిరి వేసినట్టున్నాయి పొదలు. మధ్య మధ్య నీటి చెలమలు. దారంతా ఎగుడూ దిగుడూ.

అరవై మంది వరకు సాయుధులు వెనకాముందూ చూసుకుంటూ జాగరూకతతో నడుస్తున్నారు.

ముందు కుంజ మేనన్ నడుస్తున్నాడు రివాల్వర్ పట్టుకుని.

ఆళ్వారు నాయుడు సాయుధ బలగాలను సమన్వయపరుస్తున్నాడు.

చెమటలు కారిపోతున్నాయి. పెదాలు ఎండిపోతున్నాయి అందరికీ.

ఆ ఆరుమైళ్ల రావడానికే దాదాపు నాలుగు గంటలు పట్టింది.

అప్పటికే ఎండ తీక్షణమయింది.

కొయ్యూరు ఇంకో మైలున్నర దూరం ఉందనగా అక్కడి శిబిరం నుంచి దాదాపు యాభయ్ మంది అస్సాం రైఫిల్స్ పెట్రోలింగ్ విభాగం సాయుధులు వచ్చి కలిశారు. అప్పుడు కుంజ మేనన్ కొంచెం ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు.

కేరింతలు, ఒకరినొకరు అభినందించుకోవడం అప్పుడు మొదలయ్యాయి.

ఆ ఉత్సాహంలో ఇరవై నిమిషాలలోనే కొయ్యూరు ఊర్లోకి వచ్చి పడ్డారంతా.

అక్కడ ఎదురయ్యాడు మేజర్ గూడాల్, పదిమంది బృందంతో. మంచం కిందకి దించారు.

ఉదయం పదిగంటలు దాటుతోంది. సూర్యకిరణాలు కళ్లలో పొడుచుకుంటున్నాయి. ముఖాన్ని కాలుస్తున్నాయి.

వేసవి ఎండ కళ్లలో పడుతుంటే కళ్లు మూసుకుని ఉన్నాడు రామరాజు. అప్పటికే తెల్లటి శరీరం ఎర్రగా అయిపోయింది. చెమటతో ముద్దయి ఉంది.

అతడి కేసి చూశాడు మేజర్ గూడాల్.

''కంగ్రాట్స్ కుంజ మేనన్. నీ ధైర్యానికి మెచ్చుకుంటున్నాను. ఒక్కసారి వీడిని నా శిబిరం దగ్గరికి తీసుకునడువు!'' అన్నాడు.

''అందుకు అనుమతి లేదు కదా సార్!'' అన్నాడు కొంచెం తడబడుతూనే మేనన్.

''ఫర్వాలేదు. ఒక్కసారి తీసుకు పద!'' గొంతునిండా అధికార దర్పం నింపుకుని అన్నాడు మేజర్ గూడాల్.

''క్షమించాలి! అది నా పరిధిలో లేదు. మద్రాస్ నుంచి వచ్చిన ఆదేశం ప్రకారం నేరుగా కేడీపేట తీసుకువెళ్లి, స్పెషల్ కమిషన్ దొరవారికి అప్పగించడమే నా పని.''

మంచం పైకి లేపమన్నట్టు సైగ చేస్తూ అన్నాడు కుంజ మేనన్.

''షటాప్! స్పెషల్ కమిషనర్‌కి అప్పగించడం గురించి నా దగ్గర చెబుతావేమిటి? ఓ మేజర్‌తో మాట్లాడుతున్నానని గుర్తుంచుకో. ఆఫ్ట్రాల్ ఓ జమేదార్‌వి. చెప్పింది చెయ్యి! లేకపోతే మా వాళ్లే చేస్తారు!'' మంచం మీద చెయ్యి వేసి అదుముతూ అన్నాడు గూడాల్.

ఆ వాగ్వివాదం సమయంలోనే ఇహలోకంతో రుణం తీరిపోవడానికి కొన్ని ఘడియలే మిగిలి ఉన్నాయని అంతరాత్మ చెబుతోంది రామరాజుకి.

వాయురనిల మమృత మథేదం భస్మాంతం శరీరమ్... ఓం క్రతోస్మర కృతం స్మర క్రతోస్మర కృతం స్మర.... ఈశావాస్యోపనిషత్‌లోని ఆ శ్లోకం గుర్తుకు వచ్చింది రామరాజుకి. ఆ శ్లోకాన్నీ, దాని అర్థాన్నీ ఎందరికో చెప్పాడాయన... ఇక నా ప్రాణవాయువు సర్వవ్యాపి, శాశ్వతమూ అయిన ప్రాణంలో లీనమగుగాక. ఈ శరీరం బూడిద అగుగాక. ఓం. ఓ మనసా! గుర్తుకు తెచ్చుకో. నీ పూర్వ కర్మలను గుర్తుకు తెచ్చుకో. ఓ మనసా గుర్తుకు తెచ్చుకో.....

శుభకర్మలను చేసిన ఉపాసకుడు మరణ సమయంలో చేసే ప్రార్థనలు ఇవి- ఈ శ్లోకం; దీని తరువాత శ్లోకం. ఆ శ్లోకం కూడా ఎవరో దూరంగా ఉండి వల్లె వేస్తున్నట్టే అనిపిస్తోంది, 'అగ్నేనయ సుపథారాయే అస్మాన్... విశ్వాని దేవవయునాని విద్వాన్... యుయోధ్యస్మజ్జుహూరాణమేనో... భూయిష్ఠాంతే నమ ఉక్తిం విధేమ......' ఓ అగ్నీ! మేము చేసిన కర్మల ఫలితాన్ని అనుభవించడానికి మమ్మల్ని మంచి మార్గం ద్వారా తీసుకుపో. మాచే చేయబడిన కర్మలన్నీ నీకు తెలుసు. ఓ దేవా! మాలోని మాయదారి పాపములను నిర్మూలించు. మా మాటలతో నీకు మరల మరల నమస్కరిస్తూ ఉన్నాము..'

''సరే సార్!'' అన్నాడు కుంజమేనన్.

ఇక్కడ కూడా అన్నీ దశాబ్దాల నాటి చింతచెట్లు. వాటి మధ్యలోనే లోతట్టున ఉంది పోలీసు శిబిరం.

అక్కడికి మోసుకువెళ్లారు మంచాన్ని.

అందరిని అక్కడ ఉండమని ఆదేశించి, తన మనుషులు నలుగురితో మంచాన్ని తన గుడారం ఎదురుగా పెట్టించాడు గూడాల్.

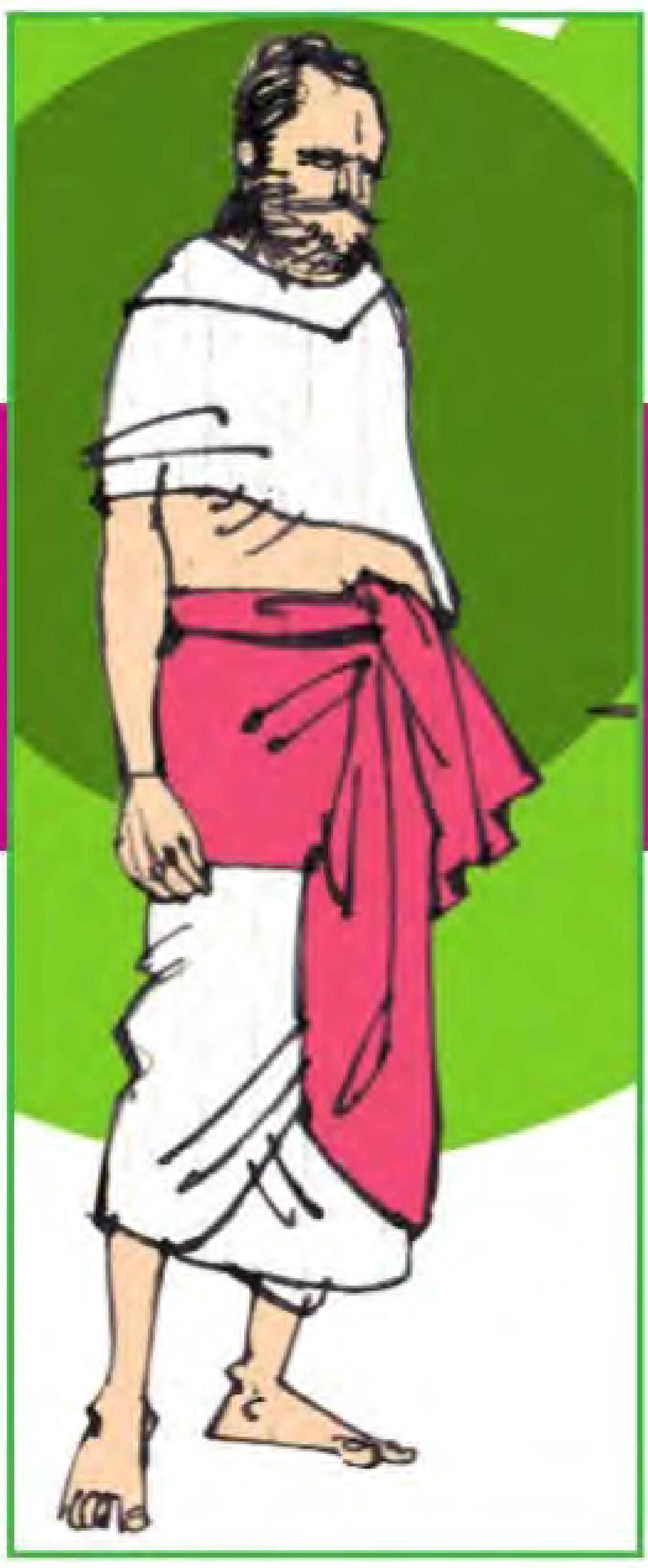
4

కొయ్యూరు నుంచి వచ్చిన సమాచారంతో పక్కలో బాంబు పడినట్టయింది. వైర్లెస్ రిసీవర్‌ని అక్కడే పడేసి ఒక్క ఉదుటన బయటకొచ్చాడు ఫర్బిస్. ఏవేవో జాగ్రత్తలు చెప్పి అప్పుడే బయటకొచ్చాడు రూథర్‌ఫర్డ్. తటాల్న రూథర్‌ఫర్డ్ ఎదుట నిలిచి అరిచినట్టు చెప్పాడు ఫర్బిస్, ''రామరాజుని కొయ్యూరు దగ్గర మేజర్ గూడాల్ ఆపేశాడట.''

రూథర్ ఫర్డ్ ముఖం మరింత ఎర్రబారింది. ఆవేశంతో ఊగిపోయాడు.

వెంటనే గుర్రాలని సిద్ధం చేయమన్నాడు. రెండే రెండు నిమిషాలలో ఆరుగుర్రాలు తెచ్చారు.

ఫర్బిస్ ఒక్క గుర్రం ఎక్కడం తెలుసు రూథర్‌ఫర్డ్‌కి. జాన్, చాడ్విక్, టాల్బట్, సాండర్స్ గుర్రాలు ఎక్కారు. అదేమీ చూడకుండా ఉరికించాడు



గుర్రాన్ని రూథర్‌ఫర్డ్.. మండుటెండలో దుమ్ము రేపుకుంటూ కొయ్యూరు వైపు ఉరికాయి ఆరు గుర్రాలు.

5

జమేదార్ కుంజ మేనన్ మీద చూపించిన ఆగ్రహం ఇంకా వదలలేదు మేజర్ గూడాల్‌కి.

తీసుకువచ్చిన నలుగురు పోలీసులని ఆజ్ఞాపించాడు గూడాల్, ''ఆ చెట్టుకు కట్టేయండి!''

మంచం నుంచి విముక్తి కల్పించి, అక్కడే చింతచెట్టుకు కట్టేశారు, చేతులు పెడవిరిచి. ఆ డేరాకు వెనకే ఉంది ఆ చెట్టు.

విసురుగా రామరాజు దగ్గరకు వచ్చి జుట్టు పట్టుకుని అడిగాడు గూడాల్ ఆవేశంతో ఊగిపోతూ.

''నీ సమస్య ఏమిటి?''

''బ్రిటిష్ జాతి పాలనే నాకు సమస్య. అది నా ఒక్కడి సమస్య కాదు. మొత్తం భారతీయుల సమస్య.'' నీరసంతో వాలిపోతున్నా తీవ్రంగా అతడి కేసి చూస్తూ అన్నాడు రామరాజు. తనలో జీవశక్తి నశించిపోతున్న సంగతి అర్థమయింది, ఆ క్షణంలో.

''ఇండియన్ కుక్కా! బ్రిటిష్ జాతి పాలన సమస్య కాదు. అది ఎవరికైనా భగవదనుగ్రహం. దీని పేరే వైట్‌మ్యాన్స్ బర్డెన్! వినలేదా?''

''నీ దేశ ఖజానాకి చేరిన ప్రతి సెంట్ చెబుతుంది, మీ పాలన భగవదనుగ్రహమో, రాక్షస పాలనో! ఆ రాక్షస పాలన మీదే మా పోరాటం!'' అన్నాడు రామరాజు, అంతే తీవ్రంగా.

''ఈ అలజడంతా అందుకేనా?'' మళ్లీ అన్నాడు గూడాల్, వ్యంగ్యంగా.

''నా మాతృభూమి స్వాతంత్ర్యం కోసమే మా పోరాటం! ఇది అరాచకం కాదు.''

''మైదానాలలో జరుగుతోంది కదా! అక్కడికి పోకుండా ఈ అడవుల్లో, ఈ కొండ జంతువులతో నీకు పనేమిటి?''

''భారతభూమి మాదే. భారతీయతకు తాత్వికతని ఇచ్చిన ఈ అడవీ మాదే. రెండూ వేర్వేరు కాదు. అడవిలో పుట్టినా, మైదానంలో పుట్టినా అంతా భారతీయులే.''

"నీ దేశ ఖజానాకి చేరిన ప్రతి సెంట్ చెబుతుంది, మీ పాలన భగవదనుగ్రహమో, రాక్షస పాలనో! ఆ రాక్షస పాలన మీదే మా పోరాటం!" అన్నాడు రామరాజు, అంతే తీవ్రంగా.

''భారతీయతా? అదేమిటి?''

''మాదైన జీవనం. మాదైన ధనం. మాదైన జ్ఞానం. మాదైన ఆరోగ్యం''

''ఇవన్నీ ఎవరు చెప్పారు? ఎక్కడ రాశారు?''

''మా వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు ఇవే చెప్పాయి.''

''నువ్వు నా సహనాన్ని పరీక్షించకు!'' హెచ్చరిస్తున్నట్టు అన్నాడు గూడాల్.

''నీవు అడిగిన ప్రశ్నలకు ఇవి సమాధానాలు''

''అడవిలో ఎందుకు ఉన్నావ్? ఇదీ నా ప్రశ్న! అర్థం కాదా?'' అన్నాడు గూడాల్ మండిపడుతూ.

''అడవంటే నా వరకు ఆధ్యాత్మిక నిలయం. దేవతలు విహరించే భూమి. అందుకే ఉన్నాను.''

''కాదు, బెంగాల్ తీవ్రవాదులను కలుసుకోవడానికి అనువైన ప్రాంతం!''

''నా సహనాన్ని కూడా పరీక్షించవద్దు. మీ భ్రమలకీ, భయాలకీ నేను బాధ్యుడినికాదు.'' అన్నాడు రామరాజు, ఆగ్రహంతో.

అలాంటి స్థితిలో ఉండి కూడా నిర్భయంగా మాట్లాడుతున్న రామరాజు ధైర్యం కొంచెం భయపెడుతోంది. ఒక నిమిషం తరువాత అన్నాడు గూడాల్.

''వాడినెక్కడ దాచావ్! ఆ గదర్‌పార్టీ పృథ్వీసింగ్‌ని?''

''మీ నీడను చూసి మీరు భయపడ్డారు. అందుకు కారణం నన్ను అడిగి ఏం లాభం?''

''ఆయుధాలు వస్తాయని చెబుతారట మీరంతా! ఎక్కణ్ణించి వస్తున్నాయి? అడవిలో చెట్లకి కాస్తున్నాయా?''

''మీ జాతి నెత్తుటి అడుగులు పడిన తరువాత అడవులన్నీ ఆయుధాలనే కాస్తున్నాయి!''

''తప్పు. మేం ఇక్కడ నడిచాకే, మీకు నాగరికత అంటే ఏమిటో తెలిసింది!''

''నోర్ముయ్! నాగరికతే తెలిసి ఉంటే, కోర్టుకి తీసుకెళ్లకుండా ఇక్కడ నన్నెందుకు బంధించావు చెప్పు!''

''చెప్పాలా? సరే, నా చేతిలో చావబోతున్నవాడివి, ఆ మాత్రం చెప్పవచ్చు. నువ్వొక ఉన్మాదివి. నీ ఉన్మాదం పరాకాష్టకి చేరిందని ఎప్పుడో ప్రభుత్వానికి చెప్పాను. పిచ్చికుక్కను కాల్చి చంపినట్టు చంపడమే నీకు సరైన మందు. ఒరేయ్! నీ పిచ్చితో మమ్మల్ని ఎంత ఏడిపించావో తెలుసా? గ్రేట్‌వార్‌కి వెళ్లివచ్చిన వాడిని నేను... ఈ కొండల్లో పడి జంతువుల్లాంటి మనుషులని వెదికి పట్టే పనికి దింపావు! ఈ వెధవ అడవిలో నిన్ను పట్టుకోవడానికి ఎన్ని తిప్పలు పడ్డామో తెలుసా? చివరికి ఇలా! ఏం సాధించావ్? నీ పిచ్చితో బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యానికి ఎంత నష్టమో తెలుసా? మళ్లీ నీ మీద విచారణ ఒకటా? నిన్ను మంప దగ్గరే... అరెస్టు చేసిన మరుక్షణమే కాల్చిపారేసి ఉండాల్సింది. నేనైతే అదే చేసేవాడిని. ఇప్పటికీ మించిపోలేదు.''

''పిరికిపందలా మాట్లాడుతున్నావు నువ్వు! భగవంతుడి పాలన అంటే ఇదేనా?'' అన్నాడు రామరాజు.

''నువ్వు నన్ను రెచ్చగొడుతున్నావ్! సరే, ఒక్క అవకాశం ఇస్తున్నాను. నువ్వు నా చేతిలో లొంగిపోతున్నట్టు ప్రకటించి, క్షమాపణలు అడుగు. లేకపోతే చావడానికి సిద్ధంగా ఉండు!''

''పుట్టిన వాడికి మరణం తప్పదన్న మహోన్నత తత్వానికి జన్మనిచ్చిన నేల నాది. చావు పేరు చెప్పి భయపెట్టాలని అనుకోకు!'' అన్నాడు రామరాజు.

''చివరి అవకాశం కూడా పోగొట్టుకున్నావు.'' చివాల్న అక్కడే ఉన్న గార్డు చేతిలో ఉన్న 303 రైఫిల్‌ని తీసుకున్నాడు గూడాల్. రామరాజు గుండెల మీద పెట్టి అన్నాడు, ''ఇంకా ఆలస్యం చేసే మూర్ఖుణ్ని కాను నేను. నీ ఇష్టదైవాన్ని తలుచుకో!''

ఒక మనిషి ప్రాణం తీస్తున్నానన్న స్పృహ, సంకోచం ఈషణ్మాత్రం కూడా కనిపించడం లేదు అతడిలో.

శ్రీరామరాజు పెదవుల మీద అదే శ్లోకం – వాయురనిల మమృత మథేదం భస్మాంతం శరీరమ్.....

(తరువాయి భాగం వచ్చేవారం)

• పాటతత్వం

వయసుకు తొందరపాటు ఎక్కువ

చిత్రం: చంద్రముఖి
రచన: భువనచంద్ర
సంగీతం: విద్యాసాగర్
గానం: టిప్పు, బిన్నీ బాలకృష్ణన్



భువనచంద్ర
సంగీతదర్శకులు

పి. వాసు దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'ఆప్తమిత్ర' (తమిళ చంద్రముఖి) చిత్రంలో నేను రాసిన తెలుగు పాట ఇది. ఈ పాటతో నాకు తమిళనాడులో గుర్తింపు వచ్చింది. నేటికీ నన్ను చంద్రముఖి పాట రచయితగా పరిచయం చేస్తున్నారు. తెలుగులో వచ్చిన 'చంద్రముఖి'లో నా పాటకి తమిళంలో వాలితో అనువాదం రాయించారు. చంద్రముఖి సాంఘిక చిత్రం. కానీ ఈ పాటను చారిత్రకంగా చూపాలి. ఆ కాలాన్ని ప్రతిబింబించేలా, ఈ కాలపు వాళ్లకి అర్థమయ్యేలా పదాలను ఎంపిక చేసుకున్నాను.

నాట్యాచార్యుడిని ప్రేమించిన నర్తకి ప్రేమగా పిలవటం ఈ పాట సందర్భం. **'రారా సరసకు రారా....'** అనే పల్లవితో పాట మొదలవుతుంది. తన ప్రాణం అతనిదే అంటుంది, తన ఊపిరిలో ఊపిరిగా కలిసిపొమ్మని పిలుస్తుంది. **'నీ పొందునే కోరి అభిసారికై నేను వేచాను సుమనోహరా; కాలాన మరుగైన ఆనంద రాగాలు వినిపించ నిలిచానురా'** అంటూ అష్టవిధ నాయికలలో నాయకుడి పొందుకోరే 'అభిసారిక' ను ఇక్కడ ప్రస్తావించాను. అత్యంత ప్రియమైనవి ఎన్నటికీ



మరుగున పడవనేది అక్షర సత్యం. అందుకే మరుగైన ఆనందరాగాలు అనే పదం ఇక్కడ ఉపయోగించాను.

చరణంలో... **'వయసు జాలమోపలేదురా మరులుగొన్న చిన్నదానరా; తనువు బాధ తీర్చ రావేరా రావేరా... సలసలసల రగిలిన పరువపు సొద ఇది; తడబడి తడబడి తపముల స్వరమిది'** అంటూ వయసుకుండే తొందరపాటును చూపడం కోసం ఎక్కువగా లఘువులు ఉపయోగించాను. పగలాగే ప్రేమ కూడా శక్తివంతమైంది. పగకు మూలకారణం ప్రేమ. త్రికరణశుద్ధిగా ప్రేమించిన చోట అనుమానానికి తావు ఉండదు. సాంఘిక ముద్ర కోసం మాత్రమే వివాహం చేసుకుంటారనే అంశాన్ని పరోక్షంగా ఇందులో చూపాను. తమది జన్మజన్మల బంధం అని చెబుతుంది. **'నయనాల నడయాడు తొలి స్వప్నం, నీ వలపును మరచుట సులువా, ఇది కనివిని ఎరుగని మనసుల కలయిక, సరసకు పిలిచితి విరసము తగదిక, బిగిబిగిబిగిబిగి సొగసుల మొరవిని, మిలమిల మగసరి మెరుపులు విరియగ రారా'** అంటూ రెండవ చరణంలో వారి అనుబంధాన్ని, విరహాన్ని, ఇద్దరూ కలవాలనే వారి బలమైన కోరికను చూపాను. తమిళనాడులో నాకు ఎంతో గుర్తింపు తెచ్చిన ఈ పాట అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. ఈ పాట తమిళనాట టాప్ టెన్‌లో రెండవ స్థానంలో నిలిచింది.

- సంభాషణ: డా. వైజయంతి

• ఉత్తమ విలన్

ఏమప్పా బాలగోవిందు... నేను పొన్నుసామిని!

జీవా విలనీలో మూసవాసనలు ఉండవు.

భయానకం, విరుపు, వెటకారం, హాస్యం కలగలిసి ఒక్కో పాత్రలో ఒక్కరకంగా ఆ విలనీ పండుతుంది. **భయానకం:** 'నాకు పెద్దగా కోరికలేమీ లేవు. మూడే మూడు కోరికలు.

1. నాలుగు కోట్లు. 2. డబుల్ ఏసీ రూమ్.
3. అందమైన ఆడపిల్ల.

చివరికి ఏమైంది? నాలుగు కోట్లు మటాష్. డబుల్ ఏసీ రూమ్ కాదు కదా...సింగిల్ ఏసీ రూమ్ కూడా లేక... చివరికి ఇలా అడవుల పాలయ్యాం'

'మృగం' సినిమాలో ప్రతినాయకుడిగా ఈ డైలాగు చెబుతున్నప్పుడు జీవాలో కనిపించే కసి లోతేమిటో తెలిసిపోతుంది.

అమ్మో జీవా! **'ఆ భద్రగాడికి వేలకు వేలు ఇచ్చింది నీ మీద చేయి వేయడానికి... తీయడానికి కాదు'** అని ఆడపిల్లను వేధిస్తూ 'కార్తికేయ' సినిమాలో శంకరన్నగా జుగుప్సను రాజేయగలడు.

వామ్మో జీవా!! **'ఏమప్పా బాలగోవిందు! నేను మీ నాన్న ఫ్రెండ్‌ని అప్పా. ఇంటికెళ్లాలి... అడ్రస్ చెప్పు'** అని హీరోని అడిగి... అతని జవాబు విని కంగుతిన్న తంబిదురై అనుచరుడు పొన్నుసామిగా 'దేశముదురు' సినిమాలో కితకితలు



పెట్టించగలడు.. ఏడిపిస్తూనే నవ్వించగలడు. నవ్విస్తూనే ఏడిపించగలడు. కొన్నిసార్లు ఆయన పెదవులు కాదు ఎర్రటి కళ్లు డైలాగులు చెబుతాయి.

•••

నాటకాలు, లఘుచిత్రాలు, డాక్యుమెంటరీలలో నటించి నటనలో రాటుదేలిన జీవా అసలు పేరు కొచ్చర్ల దయారత్నం. ఈ పేరేదో పొడుగ్గా ఉందని దయారత్నం పేరుని 'జీవా'గా మార్చారు ప్రఖ్యాత దర్శకుడు కె.బాలచందర్. ఆయన 'తొలి కోడి కూసింది' చిత్రంతో వెండి తెరకు పరిచమయ్యారు జీవా. ఈ సినిమాలోని పాత్ర కోసం వేలాది మంది యువకులు పోటీ పడితే తన కళ్లతో ఆ పాత్రను దక్కించుకున్నారు జీవా. కళ్లతో దక్కించుకోవడం ఏమిటి? అనే కదా డౌటు. విషయం ఏమిటంటే 'తొలి కోడి కూసింది' సినిమాకు వేలాది ఫొటోలు వచ్చాయి. గుట్టలు గుట్టలుగా పడి ఉన్న ఈ ఫొటోల్లో నుంచి ఒక ఫొటోలోని రెండు కళ్లు బాలచందర్‌ని ఆకర్షించాయి. అలా దయారత్నం కాస్త జీవా అయ్యాడు. తన నటనతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాడు. కెరీర్ తొలిరోజుల్లో ఆయనవేసే పాత్రల్లో విపరీతమైన కోపం, కసి కనిపించేవి. ఇప్పుడు వాటి స్థానంలో కామెడీ అంతర్లీనమై పోయింది. 'జగ్గా హైదరబాదీ'గా 'సత్య' సినిమాతో బాలీవుడ్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న జీవా... తెలుగు విలన్‌లలో చెప్పుకోదగ్గ విలన్. మెచ్చుకో దగ్గ విలన్. ఉత్తమవిలన్.

• సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

• మాయా బజార్

1			2			3
4		5		6	7	
					8	
		9				
10						
		11				

అడ్డం:

1. తాతినేని రామారావు దర్శకత్వంలో అక్కినేని నాగేశ్వరరావు, వాణిశ్రీ జంటగా నటించిన ఈ సినిమాకు రచన ఆచార్య ఆత్రేయ (5)
4. జనార్దన్ మహర్షి దర్శకత్వంలో శ్రీయా టైటిల్ రోల్ పోషించిన సినిమా. యం.యం.శ్రీలేఖ సంగీతం సమకూర్చారు (3)
6. 'చినుకు చినుకు అందెలతో చిటపట చిరు సవ్వడితో' అని సౌందర్యతో స్టెప్పులు వేసి సందడి చేసిన హాస్యనట మోహనుడిలోని మొదటి రెండు అక్షరాలు (2)
8. సంగీత దర్శకుడిగా చక్రి తొలి సినిమా. పూరి జగన్నాథ్ దర్శకత్వంలో జగపతిబాబు, నీలాంబరి జంటగా నటించారు (2)
9. 'లంబాడోళ్ల రాందాసు' కథానాయకుడు. ఆంధ్రా దిలీప్ కుమార్‌గా పేరు తెచ్చుకున్న ఈ నటుడు 'సంబరాల రాంబాబు' 'మట్టిలో మాణిక్యం' చిత్రాలతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు (2)
10. ప్రభుదేవా సినిమా పేరు అటు నుంచి. మిస్టర్... (3)
11. గుణశేఖర్ దర్శకత్వంలో జగపతిబాబు, లయ జంటగా నటించిన ఈ సినిమాకు రచన... పోసాని కృష్ణమురళి (4)

నిలువు:

1. 'ఆరు రుతువులు', 'ఆ కనులలో', 'ప్రియతమా'... పాటలు ఉన్న ఈ సినిమాకు దర్శకుడు వంశీ. భానుప్రియ, మోహన్ జంటగా నటించారు (4)
2. 'ఇంద్రధనస్సు చీర కట్టి...', 'రెండక్షరాల ప్రేమ', 'నీ ఇల్లు బంగారం కాను' పాటలు ఉన్న ఈ సినిమాకు దర్శకుడు కె.రాఘవేంద్రరావు. 'దొంగ' తప్పించుకున్నాడు. (2)
3. శ్రీను వైట్ల దర్శకత్వంలో రామ్ 'చందు'గా నటించిన యాక్షన్ రొమాంటిక్ కామెడీ చిత్రం. దేవిశ్రీప్రసాద్ సంగీతం (2)
5. 'ఇది అంతులేని కథ కాదు. అయినా ఇంకా ఉంది! గత చరిత్ర ఇందులో లేదు. ఇది...' అంటూ ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన కె.బాలచందర్ సినిమా పేరు కింది నుంచి (5)
7. రేలంగి నరసింహారావు దర్శకత్వంలో రాజేంద్రప్రసాద్, పారిజాత నటించిన ఫాంటసీ కామెడీ. దాసరి యమధర్మరాజు పాత్ర పోషించారు. పేరు కింది నుంచి (5)

• మైథోగ్రఫీ

1. పాండవులు మారు వేషంలో గడిపిన పురం. ◇◇◇◇◇◇
2. పై జవాబులో '6'వ అక్షరంతో లేదనకుండా ఇచ్చే దాత. ◇◇◇◇◇
3. సురలోకవాసులు. పై జవాబులో '3'వ అక్షరంతో. ◇◇◇◇
4. గంధర్వకాంత. పై జవాబులో '2'వ అక్షరంతో. ◇◇◇◇
5. లక్ష్మీదేవిని అర్చిస్తూ చేసే వ్రతం. పై జవాబులో మొదటి అక్షరంతో. ◇◇◇◇◇◇

• బ్రెయిన్ జిమ్

1. 'వీక్'లో రెండుసార్లు 'ఇయర్'లో ఒకసారి వచ్చేది 'డే'లో ఒక్కసారి కూడా రానిది.
2. 'కీ'లు మాత్రమే ఉండి... 'లాక్'లు లేనిది?
3. 'గతం' కాని 'గతం'
4. మూడు కన్నులుంటాయి. ఒకే కాలు ఉంటుంది. ఏమిటది?

సు	ర	ల	మ	క
స్వా	E	Y	K	గ్గు
గ	కీ	బో	ర్డ్	రు
తం	సి	న	మ	వ
ట్రా	ఫి	క్	లై	ట్

జవాబులు

• మాయా బజార్

అడ్డం: 1. ఆలుమగలు 4. పవిత్ర 6. బాబు(మోహన్) 8. బాచి 9. చలం 10. మిస్టర్ (రోమియో) 11. మనోహరం
నిలువు: 1. ఆలాపన 2. గజ(దొంగ) 3. రెడీ 5. మరోచరిత్ర 7. రంభరాంబాబు

• మైథోగ్రఫీ

1.ఏకచక్రాపురం 2. రంతిదేవుడు 3. దేవతలు 4. వరూధిని 5. వరలక్ష్మీవ్రతం

• కిసుక్కు

కుబేర్రావు ఇంటికి కుందేలుతో వచ్చాడు కూర్మావతారం.
కుబేర్రావు: ఈ కుక్కను ఎందుకు తీసుకొచ్చావు?
కూర్మావతారం: ఇది కుక్క కాదు, కుందేలు.
కుబేర్రావు: నేనడిగింది నిన్ను కాదు, కుందేలుని...

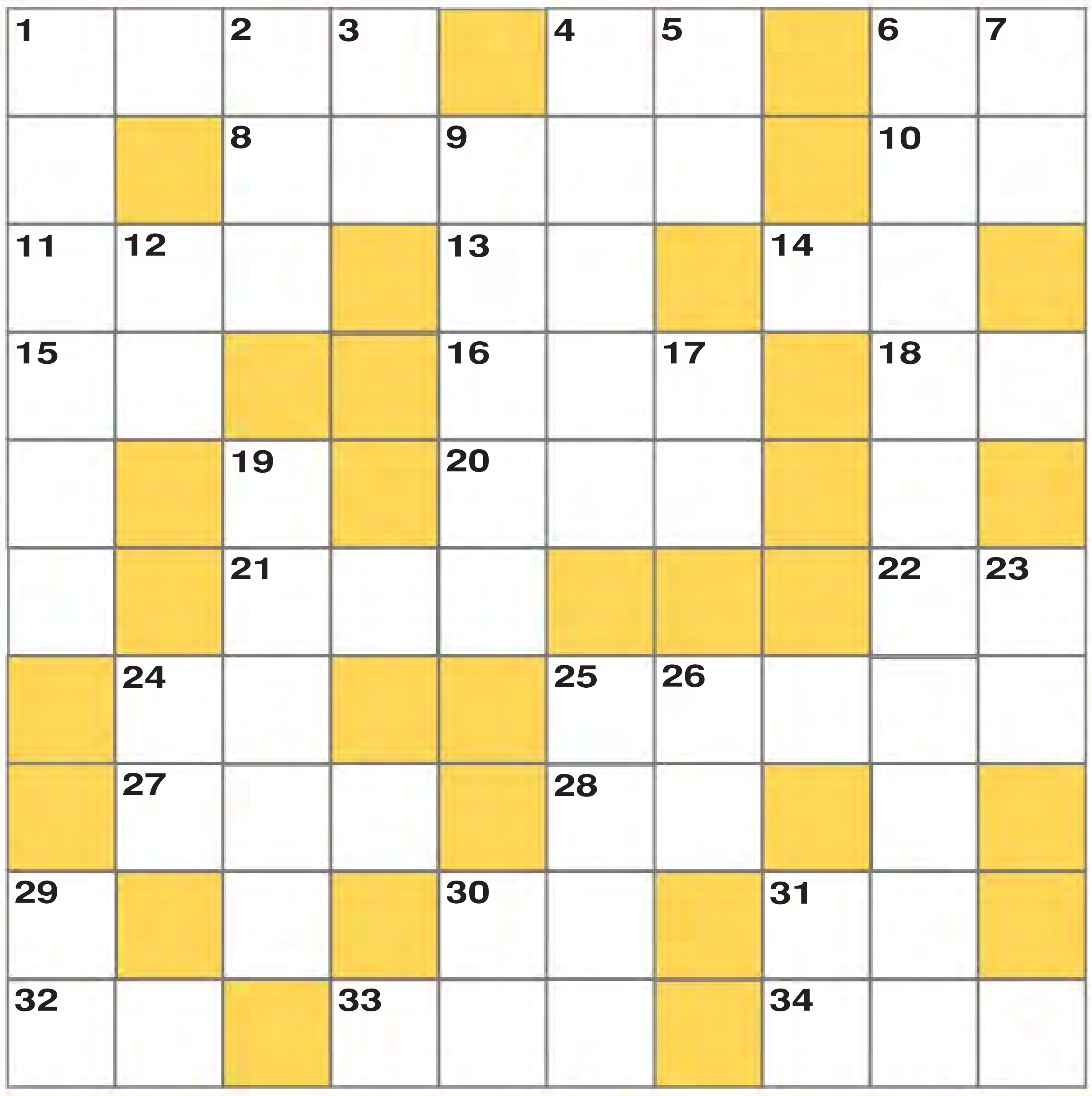
• మీకు తెలుసా?



హాలీవుడ్‌లో టాప్ డైరెక్టర్స్‌లో ఒకరైన క్రిస్టోఫర్ నోలన్ తెలుసు కదా? ఆయన ఇంతటి టెక్నాలజీ యుగంలోనూ ఫోన్ వాడరట. ఆయనకొక మొబైల్ ఫోన్ అన్నదే లేదు. మెయిల్ ఐడీ, ఫేస్‌బుక్, ట్విట్టర్.. ఇవేవీ కూడా లేవు.

పదశోధన - 452

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**



ఆధారాలు

అడ్డం

1. మధ్యలో ననపెట్టే గ్రామపెద్ద (4)
4. సరుకులు తెచ్చుకునే బ్యాగ్ (2)
6. అరుపు వినిపించని సింహనాదం (2)
8. పట్టపగలు, సూర్యుడు నడినెత్తిన చేరు సమయం (5)
10. కొండ (2)
11. కేశ ఖండన కార్యక్రమం (3)
13. దగ్గు, ఉబ్బసం (2)
14. పెళ్లి భోజనంలో తప్పనిసరిగా ఉండే పిండి వంటకం (2)
15. కొట్టివేత, తీసివేత (2)
16. తమతో వచ్చే మోహం, ఆత్రుత (3)
18. అపసవ్యంగా మొలిచిన గడ్డి (2)
20. నిరంకుశుడైన పాలకుడు (3)
21. దరిద్రం కాదు – పసుపు (3)
22. కృష్ణుని వలచిన మేనత్త (2)
24. కంకి, సన్నని కడ్డీ (2)
25. సూర్యుడు దక్షిణ దిక్కుగా పయనించే ఆరు నెలల కాలం (5)
27. కనికరం (3)
28. మన్మథ పత్ని (2)
30. ఆహారంలో ఆశ్చర్యార్థకం (2)
31. వడ (2)
32. బురద, నీరు కట్టి దున్నిన దుక్కి, వ్యవహారంలో గుండె ధైర్యం (2)
33. శ్రమ, అలసట (3)
34. పొడవుగా సాగిన బుడ్డి (3)

నిలువు

1. తెలుగు ప్రింటింగ్ ప్రెస్ (6)
2. యుద్ధం (3)
3. సజ్జ (2)
4. సందె వేళ (5)
5. గుర్తు (2)
6. సినారె పూర్తి పేరు (10)
7. విష్ణువు (2)
9. అంత గాఢంగా లేని నిద్రావస్థ (5)
12. వలదు రూపాంతరం (2)
17. ఇరుకు సందు, రంధ్రం (2)
19. వెంట తిరిగేవాడు, స్నేహితుడు (5)
23. డబ్బు, సంపద (2)
24. ధాన్యపు పొట్టు (2)
25. చిరునవ్వు (4)
26. భూమి (2)
29. నీళ్లు తోడే పాత్ర (2)
30. ముప్పై మూడు అడ్డంలో ఉన్న సేవకురాలు (2)
31. వెడల్పు ముఖం గల పెద్ద నీటిపాత్ర (2)

పదశోధన - 451 జవాబులు

1 నీ	లి	2 మ		3 సో		4 ఇ	ష్ట	5 స	ఖి
లా		6 ధూ	మ	పా	7 నం			గం	
టి		లి		8 నం	ద	9 వం	10 శం		11 అ
12 రే	చీ	క	13 టి		14 కం	ట	క	ఫ	లం
వు			15 ప్పు	16 ని			రా		కా
	17 ఆ	18 రా		19 మి	త్తి		20 చా	21 మ	రం
	22 శ	త	23 భి	షం		24 ఆ	ర్యు	లు	
25 కా	యం		క్ష			26 త	లు	పు	
ను		27 గా		28 మ	ధు	పం			29 పా
30 క	డ	లి		న్మ			31 సా	యం	త్రం

• ఫుడ్ పిరమిడ్

చే
మ పూ యో
రీ లా ర స గో
డి కూ కో లు పు సు గ
డా మో సా ప ల వు వా డ్డు సీ వ్వ

పక్కన ఫుడ్ పిరమిడ్‌లో కనిపిస్తున్న అక్షరాలలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలు, వంటకాల పేర్లు దాగున్నాయి. కనుక్కొనేందుకు ప్రయత్నించండి. ఇది మీ పాకశాస్త్ర పరిజ్ఞానానికి ఒక తమాషా పరీక్ష.

ఈ అక్షరాలతో ఎన్ని ఎక్కువ పదాలను కనుక్కోగలిగితే మీకు అంత ఎక్కువగా పాక పరిజ్ఞానం ఉన్నట్లు లెక్క. ఒక్కో పదానికి ఒక్కో మార్కు లెక్కన ఎన్ని వస్తాయో చూసుకోండి.

మార్కులు

ఫర్వాలేదు: 16
బాగుంది: 18
అద్భుతం: 22



• పదవినోదం

గడులలో అస్తవ్యస్తంగా ఇచ్చిన అక్షరాలను సరైన వరుసలో పదాలుగా అమర్చండి. గడులలో వృత్తాల నడుమ ఇచ్చిన అక్షరాలతో వచ్చే అర్థవంతమైన పదబంధాన్ని కనుక్కోండి.

1	దు	డు	(గ)	(అం)	1				
2	(గ)	(రం)	లం	స్థ	2				
3	కు	ణి	(వై)	డు	3				
4	వి	(భ)	త్తు	ష్య	4				
5	లు	(వం)	ద	నా	5				

పదవినోదం జవాబులు

అం	గ	రం	గ	వై	భ	వం

1.అంగదుడు 2.రంగస్థలం 3.వైణికుడు 4.భవిష్యత్తు 5.వందనాలు

సుడోకు - 212

				8		7		
				5	4			3
5					2	9		
			4			2	3	
	9		5		6		1	
					7			
		2	1		5			
	5	4		7				
			6	2			5	9

కఠిన స్థాయి
1 2 3 **4** 5

సుడోకు - 211

8	2	6	9	3	5	7	4	1
3	7	4	1	6	2	5	9	8
1	5	9	7	8	4	3	2	6
6	3	7	2	9	8	4	1	5
5	4	2	6	1	7	9	8	3
9	1	8	4	5	3	6	7	2
2	9	1	5	7	6	8	3	4
7	6	3	8	4	1	2	5	9
4	8	5	3	2	9	1	6	7

10 సెప్టెంబర్ నుంచి 16 సెప్టెంబర్ 2017 వరకు



సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు



మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)

అనుకున్న కార్యాలు దిగ్విజయంగా సాగుతాయి. బంధువుల నుంచి శుభవార్తలు. పాతబాకీలు వసూలవుతాయి. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. ఉద్యోగావకాశాలు పొందుతారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు సంతోషకరమైన సమాచారం. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు. వారం మధ్యలో ధనవ్యయం. అనారోగ్యం. పసుపు, తెలుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హనుమాన్ చాలీసా పఠించండి.



వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)

ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. కొన్ని వివాదాలు చాకచక్యంగా పరిష్కరించుకుంటారు. భూములు, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. వివాహాది శుభకార్యాలపై చర్చలు సాగిస్తారు. వ్యాపారాలు కాస్త పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు రావచ్చు. కళాకారులకు సత్కారాలు. వారం ప్రారంభంలో వృథా ఖర్చులు. అనారోగ్యం. లేత నీలం, ఆకుపచ్చ రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.



మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)

కొత్త పనులకు శ్రీకారం చుడతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. స్థిరాస్తి వివాదాలు కొలిక్కి వస్తాయి. చిరకాల స్వప్నం నెరవేరుతుంది. పాతమిత్రులతో ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు సాగిస్తారు. నిరుద్యోగులకు అనుకూల సమాచారం. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు విశేష ఆదరణ లభిస్తుంది. రాజకీయవర్గాల కృషి ఫలిస్తుంది. వారం మధ్యలో వ్యయప్రయాసలు. ఆరోగ్యసమస్యలు. ఎరుపు, లేత గులాబి రంగులు. తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. నవగ్రహస్తోత్రాలు పఠించండి.



కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)

ఉత్సాహంగా కార్యక్రమాలు పూర్తి చేస్తారు. చిన్ననాటి మిత్రులతో ఆనందాన్ని పంచుకుంటారు. మీపై ఉంచిన బాధ్యతలు సమర్థంగా నిర్వహిస్తారు. ఆదాయం ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. ఇంటర్వ్యూలు అందుతాయి. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో కొత్త పెట్టుబడులు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు హోదాలు రాగలవు. పారిశ్రామికవర్గాలకు సన్మానయోగం. వారం చివరిలో ధనవ్యయం. కుటుంబంలో చికాకులు. తెలుపు, లేత ఎరుపు రంగులు, ఉత్తర దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివాష్టకం పఠించండి.



సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)

ఆర్థిక విషయాలు సంతృప్తినిస్తాయి. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆత్మీయుల సహాయం అందుతుంది. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఎంతటి బాధ్యతనైనా సమర్థంగా నిర్వర్తిస్తారు. వ్యాపారాలలో కొత్త భాగస్వాములు జతకడతారు. ఉద్యోగులకు విధుల్లో అవరోధాలు తొలగుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు కొత్త పదవులు రావచ్చు. వారం ప్రారంభంలో అనారోగ్యం. కుటుంబసమస్యలు. లేత ఎరుపు, గులాబి రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దక్షిణామూర్తి స్తోత్రాలు పఠించండి.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త 1,2 పా.)

అనుకున్న ఆదాయం సమకూరుతుంది. కొన్ని సమస్యలు తీరి మనశ్శాంతి చేకూరుతుంది. ఆరోగ్యం కొంత మందగిస్తుంది. పలుకుబడి పెరుగుతుంది. కొత్త వ్యక్తులు పరిచయమవుతారు. విద్యార్థులకు కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. శుభకార్యాలలో పాల్గొంటారు. వ్యాపారాలు పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. కళాకారులకు అవార్డులు దక్కుతాయి. వారం ప్రారంభంలో వృథా ఖర్చులు. బంధువులతో తగాదాలు. ఆకుపచ్చ, లేత పసుపు రంగులు. ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. పంచముఖ ఆంజనేయ స్వామిని పూజించండి.



తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)

రుణభారాలు తొలగుతాయి. వ్యవహారాలలో విజయం సాధిస్తారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. ఇంతకాలం ఎదురుచూసిన ఉద్యోగాలు దక్కుతాయి. దూరప్రాంతాల నుంచి శుభవార్తలు. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు మరింత ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. కళాకారుల యత్నాలు సానుకూలం. వారం మధ్యలో వృథా ఖర్చులు. శ్రమ తప్పదు. నీలం, లేత ఆకుపచ్చ రంగులు. తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకదుర్గాదేవి స్తోత్రాలు పఠించండి.



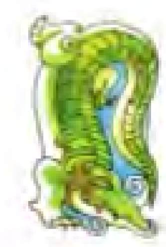
వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)

కొన్ని సమస్యలు వాటంతటవే పరిష్కారమవుతాయి. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. రావలసిన సొమ్ము అందుతుంది. భూములు, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. పోటీపరీక్షల్లో విజయం సాధిస్తారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు ఉన్నతస్థితి. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు ఉంటాయి. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు. అనారోగ్యం. ఎరుపు, తెలుపు రంగులు. ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకధారాస్తోత్రాలు పఠించండి.



ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)

పనుల్లో విజయం సాధిస్తారు. పలుకుబడి కలిగిన వారితో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవమర్యాదలు పొందుతారు. గతంలోని కొన్ని సంఘటనలు గుర్తుకు తెచ్చుకుంటారు. ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు తెలుస్తాయి. కోర్టు కేసుల నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో కొత్త పెట్టుబడులకు అనుకూలం. ఉద్యోగస్తుల శ్రమ ఫలిస్తుంది. రాజకీయవర్గాలకు సన్మానాలు. వారం ప్రారంభంలో అనుకోని ఖర్చులు. మానసిక అశాంతి. గులాబి, పసుపు రంగులు. పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశ స్తోత్రాలు పఠించండి.



మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)

ప్రారంభంలో కొద్దిపాటి చికాకులు నెలకొన్నా సర్దుబాటు కాగలవు. ఆర్థిక విషయాలలో సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగుల శ్రమ ఫలిస్తుంది. వివాహాది శుభకార్యాలలో పాల్గొంటారు. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. భూములు, ఇళ్లు కొనుగోలు చేసే వీలుంది. మీ ఊహలు నిజం చేసుకుంటారు. వ్యాపారాలలో ఒడిదుడుకులు తొలగుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు రావచ్చు. కళాకారులకు సన్మానాలు. వారం మధ్యలో ధనవ్యయం. ఆరోగ్య సమస్యలు. నలుపు, నేరేడు రంగులు. దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హనుమాన్ ఛాలీసా పఠించండి.



కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)

రావలసిన సొమ్ము అంది అవసరాలు తీరతాయి. ఆప్తుల నుంచి కీలక సమాచారం. ఇంటర్వ్యూలు అందుతాయి. చర్చలు ఫలిస్తాయి. సభలు, సమావేశాలలో పాల్గొంటారు. జీవిత భాగస్వామి ద్వారా ఆస్తిలాభ సూచనలు. విద్యార్థులకు విజయాలు వరిస్తాయి. వ్యాపారాలలో చిక్కులు తొలగి ముందుకు సాగుతారు. ఉద్యోగులకు అనుకూల మార్పులు ఉంటాయి. రాజకీయవర్గాలకు సంతోషకరమైన సమాచారం. వారం చివరిలో ధనవ్యయం. అనారోగ్యం. నీలం, ఆకుపచ్చ రంగులు. తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దత్తాత్రేయస్తోత్రాలు పఠించండి.



మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)

అనుకున్న కార్యక్రమాలలో అవాంతరాలు. ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సతమతమవుతారు. ఆలోచనలు స్థిరంగా ఉండవు. బంధువులతో తగాదాలు ఏర్పడతాయి. శ్రమ పడ్డా ఫలితం ఉండదు. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. సోదరులు, సోదరీలతో ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు సాగిస్తారు. భూ వివాదాలు నెలకొంటాయి. వ్యాపారాలలో స్వల్ప లాభాలు. ఉద్యోగులకు ఊహించని మార్పులు. కళాకారులకు ప్రయత్నాలు కాస్త మందగిస్తాయి. వారం మధ్యలో శుభవార్తలు. వాహనయోగం. గులాబి, లేత ఎరుపు రంగులు. దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుధ్యానం చేయండి.

• టారో

10 సెప్టెంబర్ నుంచి
16 సెప్టెంబర్
2017 వరకు





టారో ఇన్సియా
రేఖి అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

మిమ్మల్ని మీరు తక్కువగా అంచనా వేసుకోవడమన్నదే మీ ఉన్నతికి అడ్డుపడుతున్నదని గ్రహించండి. ప్రతికూల ఆలోచనలను పూర్తిగా దూరం పెట్టి ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందడుగు వేయండి. చెడు వ్యసనాలకు దూరం అయ్యేందుకు ఇదే సరైన సమయం. చేసే పని మీద శ్రద్ధ పెడితే విజయం మీవైపే ఉంటుంది. ఒక మంచి అవకాశం మిమ్మల్ని వెతుక్కుంటూ వస్తుంది.

కలిసివచ్చే రంగు : బూడిద

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

కొత్తగా మొదలుపెట్టిన మీ పనులన్నీ విజయవంతమవుతాయి. ప్రేమ జీవితం ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. ఆత్మవిశ్వాసమే మీ పెట్టుబడి అని నమ్మండి. వృత్తి రీత్యా పెద్ద పదవిని అలంకరించే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. ఆ పదవిని ధైర్యంగా స్వీకరించి మీదైన ముద్ర వేయండి. కొన్ని ఊహించని సవాళ్లు ఎదురవుతాయి. సవాళ్లకు భయపడకుండా వాటిని ఎదుర్కోండి.

కలిసివచ్చే రంగు : నీలం

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

కొద్దికాలంగా అభద్రతతో కష్టంగా జీవితం వెళ్లదీస్తున్న మీకు ఇకపై వచ్చేదంతా మంచి కాలమే! మీ శక్తి లేంటో, మీరు చేయగలిగింది ఏంటో సమీక్షించుకోండి. స్థిమితమైన ఆలోచనలు వచ్చేవరకూ ఏ కొత్త నిర్ణయాన్నీ తీసుకోకండి. ఆచితూచి అడుగు వేస్తే మంచిది. ముందు భయాలన్నింటినీ దూరం చేసుకోండి. మీరు ప్రేమించిన వ్యక్తి మీకు మరింత దగ్గరవుతారు. వారి రాకతో మీ జీవితం కొత్త వెలుగులు నింపుకుంటుంది.

కలిసివచ్చే రంగు : ఆకుపచ్చ

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

మీ జీవితాన్ని మలుపు తిప్పే విజయం కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. ఆ విజయం మీకు త్వరలోనే వస్తుంది. నిరాశ చెందకుండా పనిచేస్తూ ఉండండి. మీ నమ్మకమే మీకు ఆయుధం. వృత్తిరీత్యా కొన్ని అనుకోని మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. అది మీ మంచికే అని నమ్మండి. ప్రయాణ సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. ఎప్పట్నుంచో కారు కొనాలని భావిస్తున్నట్లైతే వెంటనే వెళ్లి కొనేయండి. ఇదే సరైన సమయం.

కలిసివచ్చే రంగు : ఎరుపు

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

ప్రేమ జీవితం ఊహించని మలుపులు తిరుగుతుంది. మీరిప్పుడు ఇదే విషయం గురించే ఆలోచించకపోయినా మీ జీవితాన్ని మార్చే ఒక నిర్ణయం తీసుకుంటారు. ఆ నిర్ణయం తీసుకునే ముందు మీ ఇష్టాలేంటో జాగ్రత్తగా గుర్తించండి. ఎందుకంటే ఆ నిర్ణయం మీ జీవితం మొత్తాన్నీ ప్రభావితం చేస్తుంది. వృత్తిరీత్యా మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. ఈ మార్పు మీకు మంచే చేస్తుందని విశ్వసించండి.

కలిసివచ్చే రంగు : నారింజ

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

ఇప్పటివరకూ కష్టంగా చేస్తూ వస్తోన్న పనికి స్వస్తి చెప్పాల్సిన సమయం ఇది. కొన్ని ఊహించని అవకాశాలు మీ తలుపు తడతాయి. మీ జీవితాన్ని మలుపుతిప్పే ఆ అవకాశాలను నిర్లక్ష్యంతో దూరం చేసుకోకండి. మీరు కోల్పోయిన ఉత్సాహమంతా తిరిగి వస్తుంది. అదే ఉత్సాహంతో పనిచేయండి. విజయాన్ని త్వరలోనే ఆస్వాదిస్తారు. పనులన్నీ చకచకా జరిగిపోతాయి.

కలిసివచ్చే రంగు : పసుపు

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

ఏ పనీ సరిగ్గా జరగడం లేదని చింతిస్తూ కూర్చోకండి. ఇదంతా తాత్కాలికమేనని, ముందున్నది అంతా మంచి కాలమే అని నమ్మండి. ఎవరికోసమో, దేన్నో త్యాగం చేస్తూ కూర్చోకుండా మీ ఉన్నతికి తోడ్పడే పనులను మీదైన శైలిలో చేస్తూ వెళ్లండి. అంతా గందరగోళంగా తయారైనట్లు కనిపిస్తే, భయపడిపోకండి. అన్నీ క్రమంగా సర్దుకొని జీవితమంతా సాఫీగా సాగుతుంది.

కలిసివచ్చే రంగు : గులాబి

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

ప్రేమ జీవితంలో ఎప్పట్నుంచో ఎదురుచూస్తోన్న పరిణామానికి ఇదే సమయం. పెళ్లి సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. ఆత్మవిశ్వాసంతో, ఏ పని చేసినా విజయం సాధించగలమన్న ధీమాతో ముందుకు వెళ్లండి. వృత్తిపరంగా మార్పు చోటు చేసుకునే అవకాశం ఉంది. కొత్త పనిలో ఉత్సాహంగా ఉంటారు. మీరు పనిచేసే చోట ఎనిమిది నారింజ పండ్లు ఉంచుకుంటే ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది.

కలిసివచ్చే రంగు : నారింజ

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

ఒంటరితనాన్ని కొద్దికాలంగా బాగా ఇష్టపడుతూ వస్తున్నారు. జీవితం ఏ వైపు వెళుతుందోనన్న అనుమానం మిమ్మల్ని అలాగే వెంటాడుతుంది. ఇవన్నీ మీ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీయకుండా చూసుకోండి. కొంత విశ్రాంతి తీసుకోండి. అంతా చక్కబడుతుంది. అనాలోచితంగా ఏ నిర్ణయమూ తీసుకోకండి. ఒత్తిడికి లోనుకాకండి. ఏదైనా విహారయాత్రకు సన్నాహాలు చేసుకోండి. మీకు విశ్రాంతి ఎంతో అవసరం.

కలిసివచ్చే రంగు : లేత గోధుమ

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

జీవితాన్ని మలుపు తిప్పే నిర్ణయం తీసుకునే సమయం వచ్చింది. అనాలోచితంగా తొందరపడి తప్పుడు నిర్ణయం తీసుకోవద్దు. మీ అనుభవాన్ని సరిగ్గా వాడుకోండి. కొన్ని అనుకోని సవాళ్లు ఎదురవుతాయి. పరిస్థితుల నుంచి తప్పించుకోకుండా మీదైన శైలిలో ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి. ఎక్కువ శ్రమ పడకుండా ప్రశాంతంగా పని చేసుకుంటూ వెళ్లండి.

కలిసివచ్చే రంగు : ముదురు ఆకుపచ్చ

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

ఏదో చెడు జరగబోతోందని మిమ్మల్ని మీరే నిరుత్సాహపరచుకోకండి. ప్రస్తుతానికి మీరు కోరుకున్నట్లుగా పనులేవీ జరగకున్నా, తాత్కాలికమేనని గ్రహించండి. కొన్ని రోజులు ఓపిక పడితే ఊహించని మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. భయపడకుండా మీ పని మీరు చేస్తూ వెళ్లండి. దీన్నే అలవాటుగా మార్చుకుంటే కోరుకున్నవన్నీ క్రమక్రమంగా జరుగుతాయి.

కలిసివచ్చే రంగు : గులాబి

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

ఎన్ని అవాంతరాలు ఎదురైనా నమ్మకమే మీ ఆయుధం. ఆ నమ్మకంతోనే పనిచేయండి. ఆరోగ్య పరమైన సమస్యలు తలెత్తే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. జాగ్రత్తగా ఉండండి. ప్రేమ జీవితంలో కొన్ని ఒడిదుడుకులు తప్పవు. ఉద్యోగం మారాలనో, మీకిష్టమైన రంగం వైపుకు వెళ్లాలనో... ఇలా మీ ఆలోచనల్లో ఏ కొత్త విషయం కోరుకుంటున్నా ఆ వైపు నిస్సంకోచంగా అడుగులు వేయండి. కొత్త జీవితం మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తుంది.

కలిసివచ్చే రంగు : పసుపు

• పురానీతి

శ్రీరామ కృష్ణుడు!



ఒకానొక సందర్భంలో అర్జునుడు తీర్థయాత్రలు చేస్తూ, ఆంజనేయుని కలుసుకున్నాడు. ఇద్దరూ కుశలప్రశ్నలు వేసుకున్నాక, కురుక్షేత్ర సంగ్రామం గురించిన ప్రస్తావన వచ్చింది. ‘‘శ్రీకృష్ణుడే అందరికన్నా గొప్పవాడు. అందుకే మేము అంతటి మహాసంగ్రామంలో విజయం సాధించాము’’ అన్నాడు అర్జునుడు. ఆంజనేయుడికి ఆ మాట నచ్చలేదు. ‘‘మా ప్రభువైన రాముడి ముందు కృష్ణుడెంతటివాడు’’ అన్నాడు హనుమ.

‘‘మీ రాముడే అంతటి గొప్పవాడైతే సేతువును నిర్మించడానికి అల్పులైన మీ వానరుల సాయం ఎందుకు తీసుకున్నట్టు? తన ధనుర్విద్యా కౌశలంతో వంతెన నిర్మించవచ్చు కదా’’ అన్నాడు అర్జునుడు.

‘‘అర్జునా! నీవు ధనుర్విద్యలో నిపుణుడివి కదా, నీ బాణాలతో సేతువును నిర్మించు, నేను దాని మీద నడిచి, ముక్కలు ముక్కలు చేసేస్తాను. అలా చేయలేకపోతే చితి పేర్చుకుని ప్రాయోపవేశం చేస్తాను’’అన్నాడు హనుమ. ‘‘వంతెన కూలిపోతే నేను మంటల్లో పడి ప్రాణత్యాగం చేస్తాను’’ అన్నాడు అర్జునుడు. ఇద్దరూ అందుకు సమ్మతించారు. అర్జునుడు కృష్ణపరమాత్మను తలచుకుని అప్పటికప్పుడే బాణాలతో వంతెన నిర్మించాడు. హనుమ ఆ వంతెనపై అటూ ఇటూ నడిచాడు... గంతులు వేశాడు. చివరకు తన బలమంతా ఉపయోగించి, కూలగొట్టేందుకు ప్రయత్నించాడు. వంతెన చెక్కు చెదరలేదు. హనుమ తన ఓటమిని అంగీకరిస్తూ, పందెం ప్రకారం చితి పేర్చాడు. చితిచుట్టూ మూడుమార్లు ప్రదక్షిణ చేసి, రాముణ్ణి తలచుకుని మంటల్లో దూకబోయాడు. ఆంజనేయుడి వంటి ధీమంతుడి ప్రాణత్యాగానికి తాను కారణమవుతున్నందుకు ఎంతో బాధపడ్డాడు అర్జునుడు. కృష్ణుని ధ్యానించాడు. ఇంతలో అక్కడికి వయోభారంతో బాగా వంగిపోయి, చెవులు సరిగా వినపడక, అడుగులు సరిగా పడక, కళ్లు సరిగా ఆననంతటి పండు ముదుసలి వచ్చాడు. జరుగుతున్న తతంగాన్నంతటినీ చూశాక, ‘‘ఏమయ్యా! ఏం జరుగుతోందిక్కడ? ఎందుకీయన ప్రాణత్యాగం చేయాలనుకుంటున్నాడు?’’ అని అడిగాడు.

ఇద్దరూ తమ తమ ప్రతిజ్ఞలను వివరించారు. వృద్ధుడు శాంతంగా విని, ‘‘ఇదంతా జరిగినప్పుడు సాక్ష్యం ఎవరైనా ఉన్నారా?’’ అనడిగాడు. ఎవరూ లేరని చెప్పడంతో, ‘‘ఈసారి నేను చూస్తాను, మళ్లీ నువ్వు బాణాలతో వంతెన నిర్మించు’’ అన్నాడు అర్జునుడితో.

అర్జునుడు మళ్లీ వంతెన నిర్మించాడు కానీ, కృష్ణుని తలచుకోలేదు. హనుమ తన ఆరాధ్యదైవమైన శ్రీరాముని తలచుకుని, ఆ వంతెనపై అడుగు పెట్టగానే అది ఫటఫటమని విరిగి, కూలిపోయింది. ఈసారి అర్జునుడు తన ఓటమిని అంగీకరిస్తూ, ఆ చితిలో తాను దూకబోయాడు. ఆ వృద్ధుడు ఆంజనేయుడికి శ్రీరాముడిగా, అర్జునుడికి శ్రీకృష్ణుడిగా చిరునవ్వులు చిందిస్తూ కనిపించాడు. ఇద్దరూ భక్తి పారవశ్యంతో కనులు మూసుకుని శ్రీకృష్ణా! శ్రీరామా అంటూ ఆ వృద్ధుని కౌగిలించుకున్నారు. కళ్లు తెరిచేసరికి ఆ వృద్ధుడు లేడక్కడ. అర్జునుడు, హనుమ ఇద్దరూ ఒకరి కౌగిలిలో ఒకరున్నారు. ఇద్దరూ తమ తొందరపాటుకు, అహంకారానికి సిగ్గుపడ్డారు. ●

• ఆదర్శం

అన్నదాతా..! సుఖీభవ

అన్ని దానాల్లో కల్లా గొప్పది ‘అన్నదానం’ అంటారు. అవును మరి, ఏ దానం చేసినా... తీసుకున్న వారికి తృప్తి ఉండదు. ఇంకా ఇచ్చుంటే బాగుండేదనే భావనతో చాలూ అనలేరు. కానీ ఒక్క అన్నదానం చేస్తే మాత్రం.. కడుపు నిండగానే వారు తృప్తిగా చాలూ అంటారు. అలాంటి దానాన్ని మనం ఏడాదిలో ఎన్నిసార్లు ఎంతమందికి చేసుంటామో ఆలోచించుకుందాం.

ఇతర వృత్తుల్లో ఉన్నవారు అలాంటి దానం చేయడం వేరు. కానీ రోడ్డు మీద చిన్న షాపులో, ప్లేటుకు రూ.20 తీసుకుంటూ.. ఆ వచ్చే ఆదాయంతోనే బతుకుబండిని నడిపే వాళ్లు చేయడమంటే ఆషామాషీ కాదు కదా.. ఆకలితో ఉన్న మనిషి కడుపు నింపడం ఓ మహోత్తర కార్యమనే చెప్పాలి. దాంతో వచ్చే సంతృప్తి అంతాఇంతా కాదంటాడు అలహాబాద్‌కు చెందిన జోగేశ్ యాదవ్. హనుమాన్ గుడి దగ్గరున్న అతని చిన్న ఫుడ్ స్టాల్‌కు వచ్చే వికలాంగులందరికీ డబ్బులు తీసుకోకుండా, వారి ఆకలిని తీరుస్తాడు. ఇలా గత నాలుగేళ్లుగా ఎంతోమంది ఆకలిని తీరుస్తున్నాడు జోగేశ్.



ఫుడ్‌స్టాల్ నడుపుతున్న జోగేశ్‌యాదవ్

ఇలా వికలాంగులకు ఉచితంగా భోజనం పెట్టాలన్న ఆలోచన జోగేశ్‌ది కాదట. ఓ రోజు తన కొడుకు బాబీ, తండ్రి దగ్గరకు వచ్చి ‘‘నాన్నా... ఇలా అందరి దగ్గరా డబ్బులు తీసుకోకుండా, రోజుకు కొంతమంది పేదవాళ్లకు ఉచితంగా భోజనం పెడితే మనకు ఏమైనా నష్టం కలుగుతుందా?’’ అన్నాడట. ఆ ఆలోచన జోగేశ్‌కు బాగా నచ్చింది. అనుకున్నదే తడవుగా ఇకపై తన షాపుకు వచ్చే ప్రతి వికలాంగుడికి ఉచితంగా భోజనం పెట్టాలని నిశ్చయించుకున్నాడు. ఆ రోజు నుంచి వారు ఏది కావాలంటే, అది ఉచితంగా సర్వ్ చేస్తున్నాడు. సంపాదించిన డబ్బుకన్నా దానివల్ల దొరికే తృప్తే ఎంతో గొప్పదిగా భావిస్తానంటాడు జోగేశ్.

‘‘మా దగ్గర భోజనం చేసే చాలామంది వికలాంగులు ఉచితంగా తినడానికి ఇష్టపడరు. తాము డబ్బులు ఇచ్చే స్థితిలో ఉన్నామంటారు. కానీ నేను తీసుకున్న నిర్ణయానికి కట్టుబడి ఉంటానని వారికి చెబుతూ ఉంటాను. అయినా ఇలాంటి గొప్ప ఆలోచన వచ్చిన నా కొడుకును చూసి, నేను చాలా గర్వపడతాను’’ అని జోగేశ్ చెబుతుంటాడు. ఇదో పెద్ద సేవ కాదని, ఏదో తమ తృప్తి కోసం చేస్తున్నానంటాడు అతను. అయినా... తన ఆదాయం దెబ్బ తింటుందని తెలిసి కూడా ఇలా చేయడం గొప్ప విషయమే కదా. ఇలాంటి వారిని మనం తప్పకుండా ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి. మనకు చేతనైన సాయం ఎదుటివారికి చేయడంలో దొరికే ఆనందం, సంతృప్తి మరెక్కడా దొరకదు. ●



● సందేహం



డా॥ వేనాటి శోభ
రెయిన్‌బో హాస్పిటల్స్
కూకట్‌పల్లి
హైదరాబాద్

ఎలాంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి?

● గర్భధారణకు ముందు ఎలాంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలో తెలియజేయగలరు. 'అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్' ఎందుకు చేయించుకోవాలి? గర్భధారణకు ముందు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

- ఆర్.రేఖ, తుని

గర్భం కోసం ప్రయత్నం చేయకముందు నుంచే కొన్ని జాగ్రత్తలు, పరీక్షలు చేయించుకోవటం వల్ల, గర్భం దాల్చిన తర్వాత, తల్లికి, బిడ్డకి చాలావరకు సమస్యలు ఎక్కువ అవ్వకుండా ఉండే అవకాశాలు ఉంటాయి. ముందుగా అధిక బరువు ఉంటే తగ్గటం, మరీ సన్నగా బలహీనంగా ఉంటే పౌష్టికాహారం తీసుకుని కొంచెం బరువు పెరగటం మంచిది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం, షుగర్ లెవెల్స్, థైరాయిడ్ హార్మోన్ లెవెల్స్ వంటి అవసరమైన పరీక్షలు గర్భం కోసం ప్రయత్నించక ముందే చేయించుకుని, వాటిలో సమస్య ఉంటే ముందుగానే చికిత్స తీసుకోవటం మంచిది. ముందు నుంచే షుగర్, బీపీ, ఫిట్స్, ఆస్తమా వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు ఉంటే, వారు డాక్టర్‌ని సంప్రదించి, వాడే మందులలో ఏమైనా మార్పులు ఉంటే గర్భం కోసం ప్రయత్నించేటప్పుడు, మార్పులు చేసుకొని వాడటం మంచిది. గర్భం కోసం ప్రయత్నించేటప్పుడు అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ తప్పనిసరిగా చేసుకోవలసిన అవసరం లేదు. పీరియడ్స్ సక్రమంగా రాకపోవటం, ఇంకా పీరియడ్స్‌లో ఇతర సమస్యలు ఉంటే, హార్మోన్ల సమస్యలు, గర్భాశయం, అండాశయాలలో నీటితిత్తులు, సిస్టులు వంటివి ఉన్నాయేమో అని తెలుసుకోవటానికి స్కానింగ్ చేయించుకోవచ్చు. సమస్యలు నిర్ధారణ అయితే, గర్భధారణకు ముందే చికిత్స తీసుకుంటే, అబార్షన్లు అయ్యే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఆహారంలో అన్నం తక్కువగా తీసుకుని, ఎక్కువగా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు వంటి పౌష్టికాహారం తీసుకోవటం మంచిది. గర్భధారణకు మూడు నెలల ముందు నుంచే ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర రోజుకొకటి తీసుకోవటం మంచిది. దీనివల్ల పుట్టబోయే బిడ్డలో చాలా వరకు మెదడుకి, వెన్నుపూసకి సంబంధించిన సమస్యలు ఏర్పడే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.

● ఎప్పుడూ శాంతంగా కనిపించే నేను కొన్ని సమయాల్లో మాత్రం చీటికీ మాటికీ అందరితో గొడవ పడుతుంటాను. హార్మోన్ల అసమతౌల్యం వల్ల నెలసరికి ముందు కోపం, విసుగులాంటి లక్షణాలతో ఇలా జరగడం సహజమేనని అంటున్నారు. ఇది ప్రకృతి సహజమని సరిపెట్టుకోవాలా? లేక ఆ సమయంలో కూడా సాధారణంగా ఉండటానికి ఏమైనా పరిష్కారాలు, మందులు ఉన్నాయా?

- ఎన్.సి, చిత్తూరు

పీరియడ్స్ వచ్చే వారం పది రోజుల ముందు నుంచే కొందరిలో కొన్ని హార్మోన్ల అసమతుల్యత, మినరల్స్ లోపం వంటి కొన్ని ఇంకా తెలియని కారణాల వల్ల విసుగు, కోపం, ఆందోళన, ఏడుపు, డిప్రెషన్, ఒంట్లో నీరు రావడం, రొమ్ములలో నొప్పి వంటి లక్షణాలు ఏర్పడవచ్చు. దీనినే ప్రిమెన్‌స్టువల్ సిండ్రోమ్ (premenstrual syndrome, pms) అంటారు. వ్యాయామాలు, వాకింగ్, ధ్యానం వంటివి చేయడం వల్ల చాలామందిలో ఈ లక్షణాలు తగ్గే అవకాశాలు ఉంటాయి. లక్షణాల తీవ్రత తగ్గడానికి ప్రైమ్‌రోజ్ ఆయిల్, విటమిన్స్, మినరల్స్ కలిగిన మాత్రలు 3 నుంచి 6 నెలలు వాడి చూడవచ్చు. ఆ సమయంలో ఉప్పు, ఆహారంలో చక్కెర, కాఫీలు తగ్గించి తీసుకోవటం మంచిది. విసుగు, కోపం వంటి లక్షణాల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు డాక్టర్‌ని సంప్రదించి కొన్ని రోజులు యాంటీ డిప్రెసెంట్, టెన్షన్ తగ్గించే మందులు వాడి చూడవచ్చు.

● ఆటిజమ్ కలిగిన స్త్రీలు గర్భం దాలిస్తే పుట్టబోయే బిడ్డ కూడా ఆటిజమ్‌తో జన్మిస్తుందా? ఇతర సమస్యలు ఏమైనా ఉంటాయా? దీనికి ప్రత్యేకమైన పరీక్షలు ఉన్నాయా?

- డి.కె, జమ్మికుంట

ఆటిజమ్ అంటే పుట్టుకలో వచ్చే మెదడు లోపం, వినికిడి లోపం, దాని ద్వారా బిడ్డ మానసిక ఎదుగుదలలో లోపాలు ఏర్పడతాయి. ఆటిజమ్ అనే సమస్య, జన్యుపరమైన సమస్యలు, పర్యావరణంలో మార్పులు, పుట్టుకతో వచ్చే మెదడు నిర్మాణం, పనితీరులో లోపాలు, తల్లి గర్భంలో ఉన్నప్పుడు రుబెల్లా వంటి ఇన్‌ఫెక్షన్లు, కొన్ని రకాల మందులు వాడటం వంటివి, ఇంకా ఎన్నో తెలియని కారణాల వల్ల ఏర్పడుతుంది. తల్లిలో ఆటిజమ్ జన్యుపరమైన కారణాల వల్ల వచ్చి ఉండి, ఆ లోపం కలిగిన జన్యువు బిడ్డకు కూడా సంక్రమించి దానికి ఇంకో లోపం గల జన్యువు జతకలిస్తే బిడ్డలో ఆటిజమ్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాన్పు సమయంలో ఇబ్బందుల వల్ల కూడా కొన్నిసార్లు ఆటిజమ్ ఏర్పడవచ్చు. పుట్టబోయే బిడ్డలో ఆటిజమ్ ఉందా లేదా అని గర్భంలో ఉన్నప్పుడే తెలుసుకోవటం కష్టం. ఐదవ నెల చివరిలో చేసే టిఫా స్కానింగ్‌లో బిడ్డలో మెదడు నిర్మాణంలో కొన్ని లోపాలను తెలుసుకోవచ్చు కాని, మెదడు పనితీరును కనుక్కోవటం కష్టం. బిడ్డ పుట్టి పెరిగే కొద్దీ కొన్ని లోపాలు బయటకు తెలుస్తాయి. ●

• ప్లే టైమ్



రంగులు వేయండి

రంగు రంగుల కుందేలు బొమ్మను చూస్తూ.. పక్కనున్న కుందేలుకు రంగులు వేయండి.

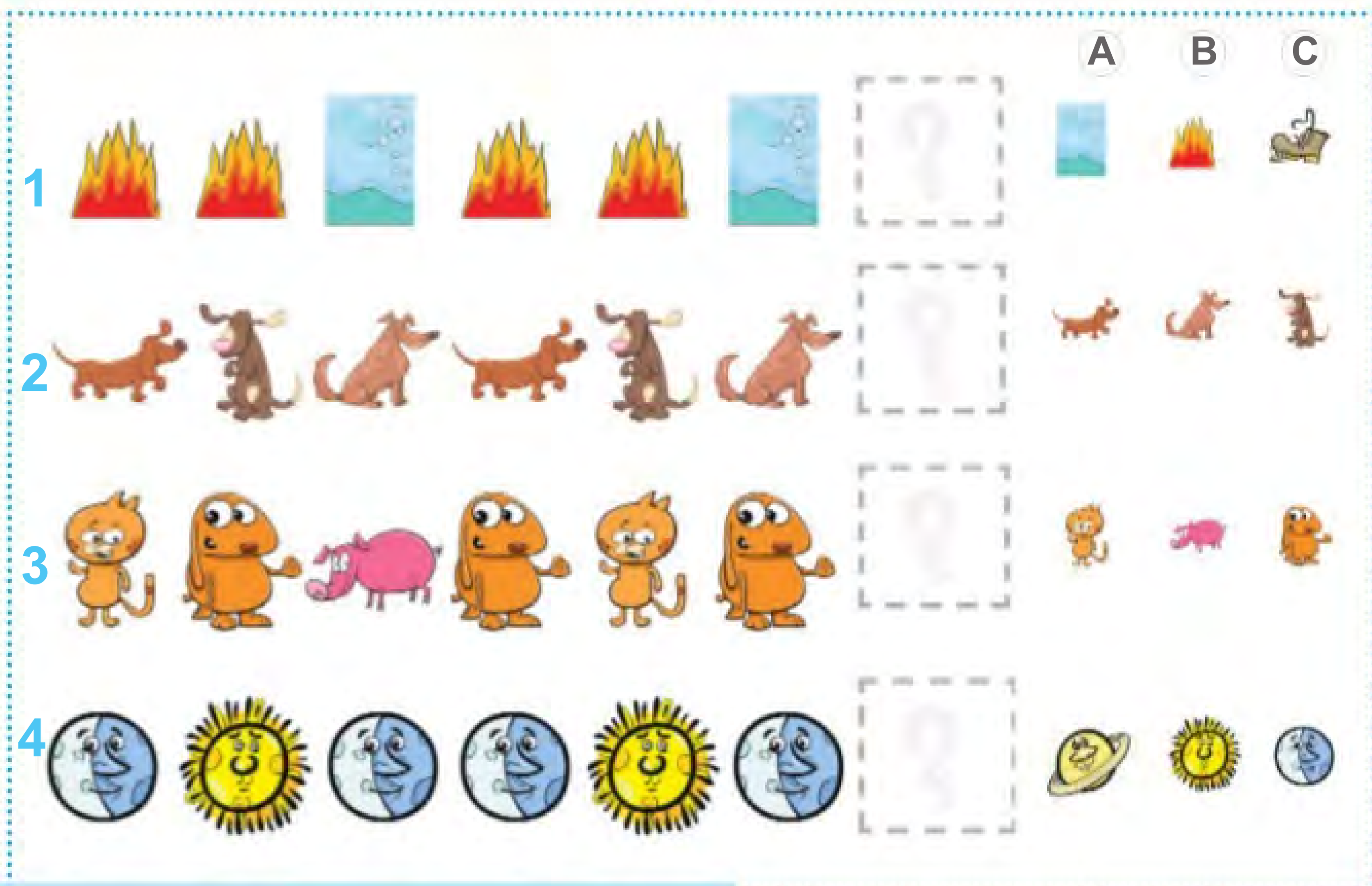


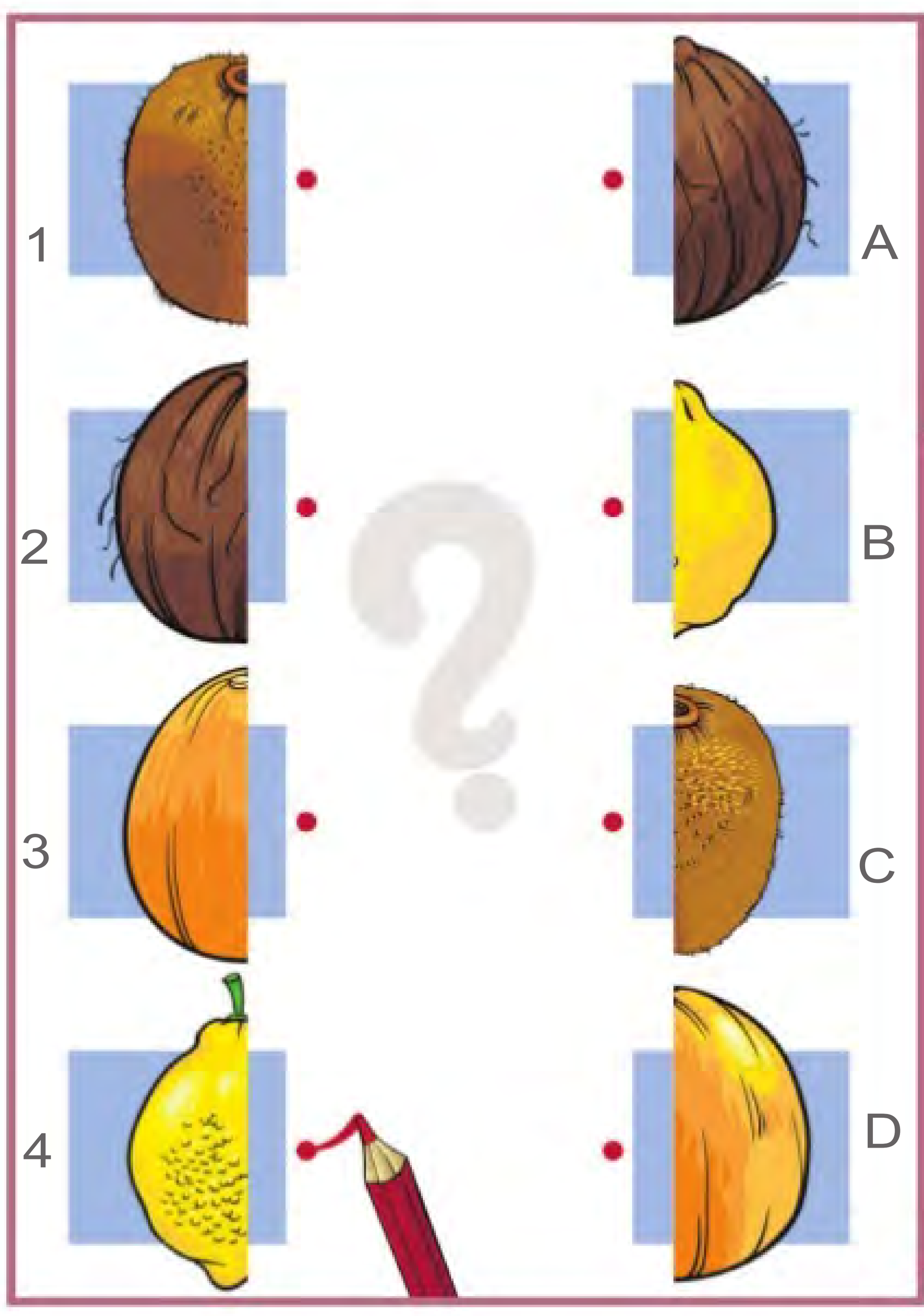


F	S	Q	U	I	D	B	E	A	G	E	N
O	T	H	A	F	O	W	H	A	L	E	K
E	S	R	T	R	E	I	N	D	O	E	R
H	E	R	M	I	T	C	R	A	B	A	K
N	A	R	D	H	A	S	H	F	S	L	D
S	H	A	R	K	E	T	U	R	T	L	E
E	O	F	L	A	R	B	Z	A	E	P	B
O	R	I	R	M	A	N	T	A	R	A	Y
P	S	K	U	I	M	I	V	S	E	R	S
H	E	I	S	O	C	T	O	P	U	S	O
P	I	T	L	E	R	N	H	A	L	O	T
D	O	L	P	H	I	N	I	C	R	A	B

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం

ఈ చిత్రంలో ఉన్న సముద్ర జీవుల ఇంగ్లిష్ పేర్లను గడులలో గుర్తించండి.





జత కలపండి

కుడి, ఎడమవైపు ఇచ్చిన చిత్రాలను చూసి... ఏ బొమ్మకు ఏది జత అవుతుందో గుర్తించండి.

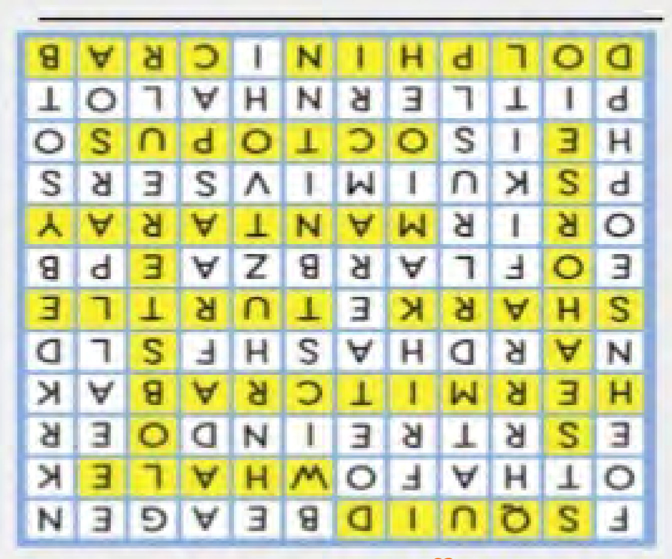
ఆ తరువాత?

ఎడమవైపు ఇచ్చిన బొమ్మల వరుసక్రమాన్ని పరిశీలించి, కుడివైపు ఇచ్చిన బొమ్మలలో ఖాళీ గడులలో ఏవి రావాలో రాయండి.



జవాబులు

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం:



జత కలపండి: 1-C, 2-A, 3-D, 4-B

ఆ తరువాత: 1-B, 2-A, 3-B, 4-B

ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. ప్రియదర్శిని రామ్, ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 34. funday.sakshi@gmail.com

బుక్ డిజైనింగ్: కుసుమ





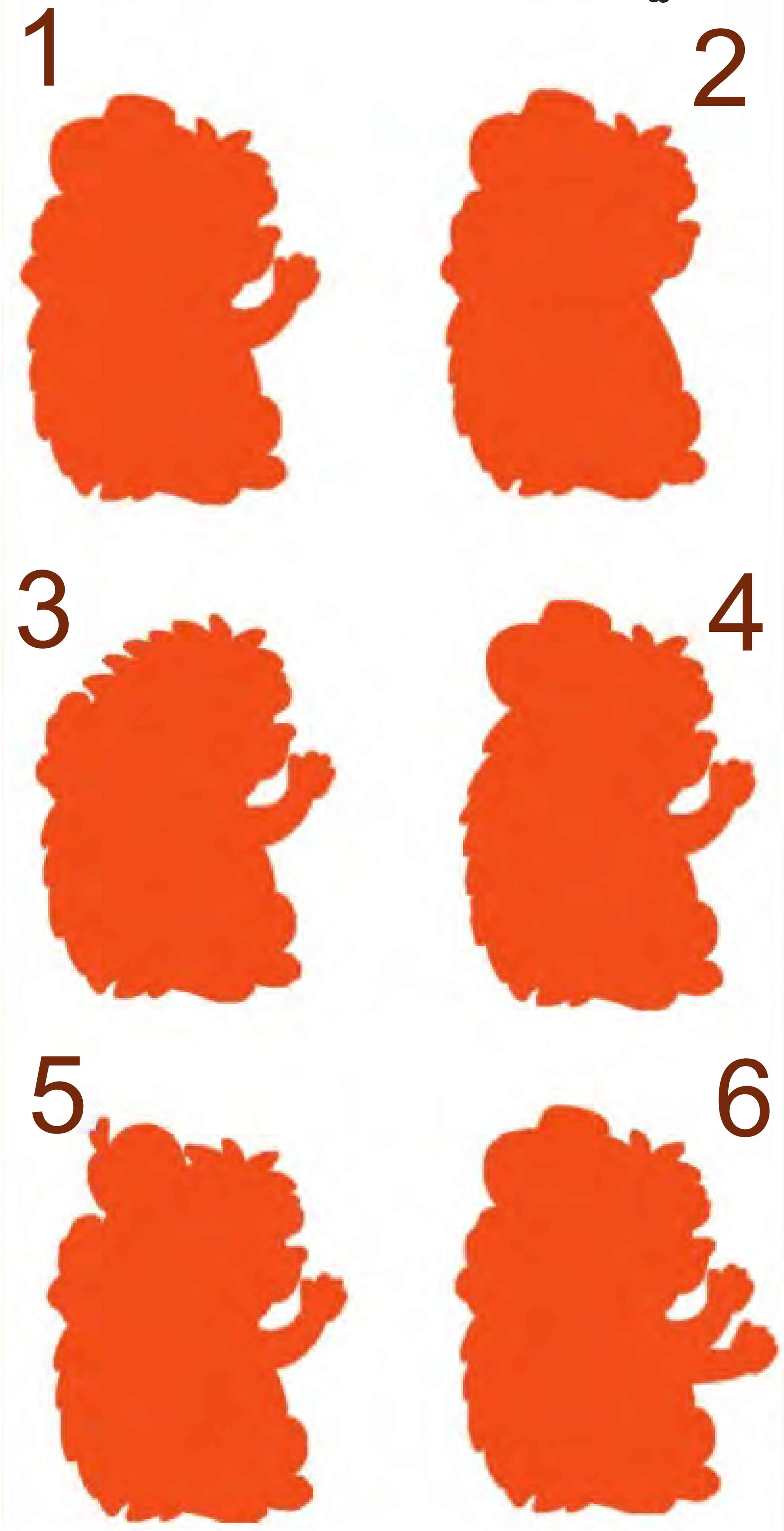
దారి చూపండి

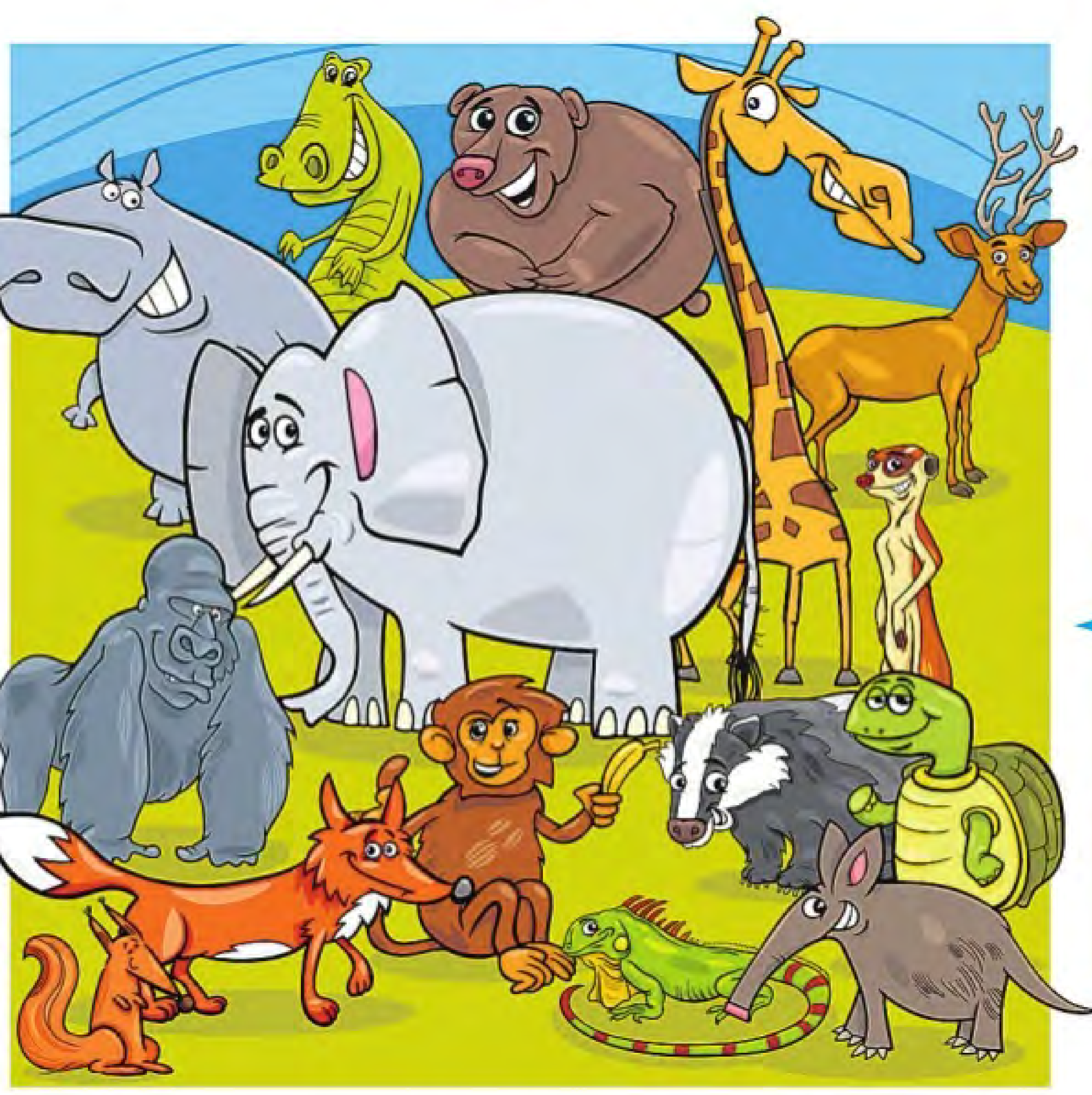
కుందేలుకు చాలా ఆకలిగా ఉంది. క్యారట్ దగ్గరకు వెళ్లి తిందామంటే.. పాపం దారి తెలియడం లేదు. మీరు కాస్త దారి చూపి సహాయం చేయండి.



అది ఏది?

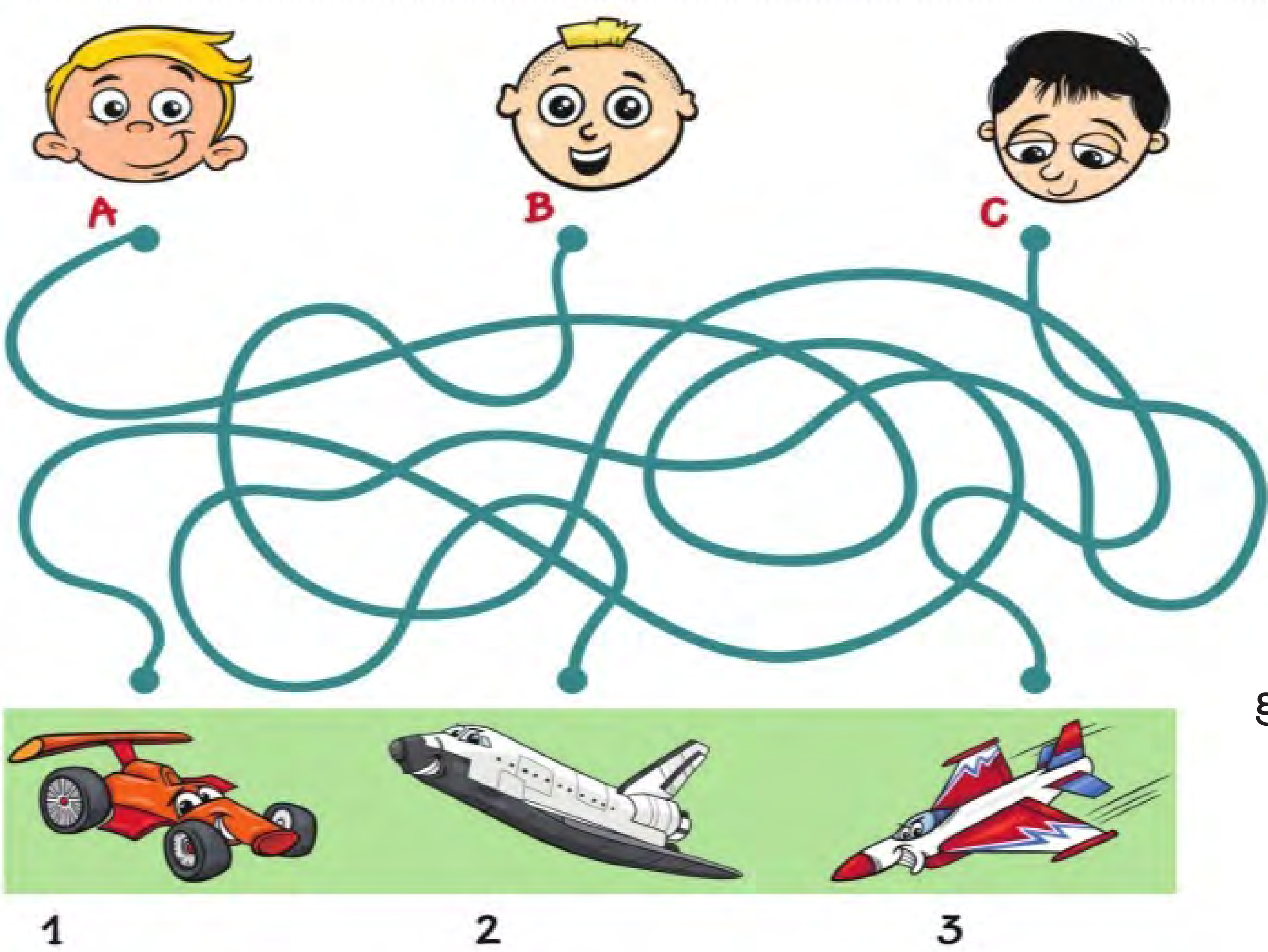
పక్కన ఇచ్చిన ఆరు నీడల్లో హెడ్జ్‌హాగ్ అనే జంతువు నీడ ఏదో కనిపెట్టండి.





ఠక్కున చెప్పండి

ఈ చిత్రంలో ఎన్ని జంతువులు ఉన్నాయో లెక్కించి చెప్పండి.



ఎవరికి ఏది?

కింద ఇచ్చిన 1,2,3లలో పైన ఇచ్చిన ఎ,బి,సిలు ఏది కోరుకుంటున్నారో కనిపెట్టండి.

జవాబులు

దారి చూపండి:



అది ఏది: 1

ఠక్కున చెప్పండి: 15

ఎవరికి ఏది: A-1, B-3, C-2

RNI Reg No.APTEL/2008/23482

పిడపర్తి వారి 2018 తెలుగు పంచాంగ క్యాలెండర్

బ్రహ్మశ్రీ పిడపర్తి వీరేశ్వరశాస్త్రి మరియు సోదరులచే రచించబడినది. పొదగట్లపల్లి. ఫోన్: 08855-256064,9490879850,9299651639.

శ్రీహేమలంబ నామ సంవత్సర
పుష్య శు.చతుర్దశి సోమవారము నుండి
మాఘ శు.పూర్ణిమ బుధవారము వరకు
శాలిశకం 1939 పౌష 11 నుండి మాఘ 11 వరకు

2018 JANUARY జనవరి

తేది.	సూ.ఉ.	సూ.అ
1	6.34	5.38
8	6.36	5.43
15	6.37	5.45
22	6.38	5.52

SUN ఆది సా.దు.4.14ల4.58 రా.కా.సా.4.19ల5.42		**7** షష్ఠి సా. 4.04 ఉత్తరఫల్గుణి రా.1.10 ఉ.వ.8.30ల10.05	**14** త్రయోదశి రా.2.31 జ్యేష్ఠ మ.1.14 రా.వ.10.15ల12.03	**21** చవితి మ.3.34 పూర్వాభాద్ర పూర్తి మ.వ.12.20ల2.03	**28** ఏకాదశి ప.8.38 ద్వాదశి తె.5.18 మృగశిర రా.1.42 ప.వ.9.07ల10.33
MON సోమ ప.దు.12.28ల1.12 మ.దు.2.41ల3.25 రా.కా.ఉ.7.59ల9.21	**1** చతుర్దశి ప.11.45 మృగశిర మ.2.53 రా.వ.10.12ల11.36	**8** సప్తమి మ.3.47 హస్త రా.1.46 ప.వ.9.47ల11.25	**15** చతుర్దశి తె.5.11 మూల సా.4.19 ప.వ.2.31ల4.19 రా.వ.3.08ల4.56	**22** పంచమి సా.4.25 పూర్వాభాద్ర ఉ.7.06 సా.వ.5.07ల6.47	**29** త్రయోదశి రా.1.53 ఆరుద్ర రా.11.04 ప.వ.9.11ల10.37
TUE మంగళ ప.దు.8.48ల9.32 రా.దు.10.49ల11.33 రా.కా.మ.2.52ల4.15	**2** పూర్ణిమ ఉ.7.54 బ.పాడ్యమి తె.4.08 ఆర్ద్ర ప.11.47 రా.వ.10.17ల11.41	**9** అష్టమి సా.4.15 చిత్త రా.3.04 ప.వ.10.12ల11.53	**16** అమావాస్య పూర్తి పూర్వాషాఢ సా.7.22 తె.వ.4.21ల6.09	**23** షష్ఠి సా.4.40 ఉత్తరాభాద్ర ఉ.8.08 రా.వ. 8.21ల9.59	**30** చతుర్దశి రా.10.23 పునర్వసు రా.8.18 ప.వ.9.41ల11.06 రా.వ.3.24ల4.49
WED బుధ ప.దు.11.45ల12.29 రా.కా.మ.12.07ల1.30	**3** విదియ రా.12.38 పునర్వసు ప.8.48 పుష్యమి తె.6.07 ప.వ. 3.54ల5.20	**10** నవమి సా.5.25 స్వాతి తె.5.01 ప.వ.9.07ల10.51	**17** అమావాస్య ఉ.7.47 ఉత్తరాషాఢ రా.10.18 రా.వ.2.45ల4.32	**24** సప్తమి సా.4.17 రేవతి ప.8.34 తె.వ.4.23ల5.58	
THU గురు ప.దు.10.17ల11.01 మ.దు.2.43ల3.27 రా.కా.మ.1.30ల2.53	**4** తదియ రా.9.32 ఆశ్రేష రా.3.54 సా.వ. 5.44ల7.11	**11** దశమి సా.7.11 విశాఖ పూర్తి ప.వ.11.11ల12.57	**18** మాఘ శు.పాడ్యమి ఉ.10.13 శ్రవణం రా.1.02 తె.వ.5.26ల	**25** అష్టమి మ.3.14 అశ్వని ఉ.8.21 సా.వ.5.30ల7.10	
FRI శుక్ర ప.దు.8.48ల9.32 మ.దు.12.30ల1.14 రా.కా.ప.10.46ల12.08	**5** చవితి సా.7.00 మఘ రా.2.16 మ.వ. 3.05ల4.35	**12** ఏకాదశి రా.9.23 విశాఖ ఉ.7.27 ప.వ.11.55ల1.42	**19** విదియ మ.12.22 ధనిష్ఠ రా. 3.28 ...శే.వ.7.12కు	**26** నవమి మ.1.32 భరణి ఉ.7.30 కృత్తిక తె.6.03 సా.వ.6.45ల8.16	
SAT శని ఉ.దు.6.35ల8.04 రా.కా.ఉ.9.23ల10.46	**6** పంచమి సా.5.10 పూర్వఫల్గుణి రా.1.20 ప.వ. 9.57ల11.29	**13** ద్వాదశి రా.11.52 అనూరాధ ప.10.14 సా.వ.4.32ల6.20కు	**20** తదియ మ.2.11 శతభిషం తె.5.31 ప.వ.11.17ల1.01 శూన్యతిథి	**27** దశమి ప.11.15 రోహిణి తె.4.05 రా.వ.8.44ల10.12	

పండుగలు

1 ఆంగ్ల సంవత్సరాది
6 ఎసిఫని
12 మతత్రయ ఏకాదశి
13 భోగి
14 మకర సంక్రాంతి
15 కనుమ, మాస శివరాత్రి
16 ముక్కనుము
బొమ్మలనోమ్ము ప్రా॥, సర్వే (చొల్లంగి) అమావాస్య
18 చంద్రదర్శనం
20 కుంభమానం
22 శ్రీపంచమి
24 రథసప్తమి
25 భీష్మాష్టమి
26 గణతంత్రదినోత్సవం
28 శ్రీవైష్ణవమాధ్వ ఏకాదశి
31 మహామాఘి
(చంద్రగ్రహణం)

ముఖ్య విషయములు

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______
11. ______
12. ______
13. ______
14. ______
15. ______
16. ______
17. ______
18. ______
19. ______
20. ______
21. ______
22. ______
23. ______
24. ______
25. ______
26. ______
27. ______
28. ______
29. ______
30. ______
31. ______

11 ఉత్తరాషాడకార్తె ఉ.7.18
24 శ్రవణకార్తె ప.9.31

ఆంగ్లసంవత్సరాది, మకరసంక్రాంతి, రథసప్తమి, గణతంత్ర దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

బ్రహ్మశ్రీ పిడపర్తి వీరేశ్వరశాస్త్రి మరియు సోదరులచే రచింపబడినది. పొదగట్లపల్లి. ఫోన్: 08855-256064,9490879850,9299651639.

శ్రీహేమలంబ నామ సంవత్సర
మాఘ బ.పాడ్యమి గురువారము నుండి
ఫాల్గుణ శు.త్రయోదశి బుధవారము వరకు
శాలిశకం 1939 మాఘ 12 నుండి ఫాల్గుణ 9 వరకు

2018
FEBRUARY ఫిబ్రవరి

తేది.	సూ.ఉ.	సూ.అ
1	6.36	5.56
8	6.34	6.00
15	6.31	6.03
22	6.27	6.05

పండుగలు

11 మత్రయ ఏకాదశి
డ్రోన్ ఆదివారం
12 కుంభ సంక్రమణం
14 మహా శివరాత్రి
మాస శివరాత్రి
14 వాలెంటైన్స్ డే
ఆష్ బుధవారం
15 సర్వే 30 స్వా
16 శుక్రమౌఢ్యత్యాగము
17 చంద్రదర్శనం
18 మీనాయనం
19 పుత్రగణపతివ్రతం
20 శ్రీకంఠజయంతి
26 మత్రయ ఏకాదశి

కార్తులు :-
6 ధనిష్ఠకార్తి మ.12.47
19 శతతరకార్తి సా.5.14

వారం					
SUN ఆది సా.దు.4.26ల5.12 రా.కా.సా.4.34ల5.58		**4** చవితి ప.8.58 ఉత్తరఫల్గుణి ప.10.28 సా.వ.6.48ల8.24	**11** ఏకాదశి సా.5.24 మూల రా.10.59 శే.వ.ఉ.6.43 రా.వ.9.11ల10.59	**18** తదియ తె.5.17 పూర్వాభాద్ర మ.12.46 రా.వ.10.43ల12.23	**25** దశమి రా.8.10 మృగశిర ప.9.54 సా.వ.5.39ల7.07
MON సోమ ప.దు.12.40ల1.26 మ.దు.2.56ల3.42 రా.కా.ఉ.8.02ల9.27		**5** పంచమి ప.8.05 హస్త ప.10.17 సా.వ.6.29ల8.07	**12** ద్వాదశి రా.8.05 పూర్వాషాఢ రా.2.04 ప.వ.9.48ల11.36	**19** చవితి తె.5.15 ఉత్తరాభాద్ర మ.1.38 రా.వ.1.50ల3.28	**26** ఏకాదశి సా.5.29 ఆరుద్ర ప.8.02 పునర్వసు తె.6.00 సా.వ.7.01ల8.29
TUE మంగళ ప.దు.8.52ల9.38 రా.దు.11.01ల11.47 రా.కా.మ.3.07ల4.32		**6** షష్ఠి ప.8.01 చిత్త ప.10.53 సా.వ.4.49ల6.31	**13** త్రయోదశి రా.10.35 ఉత్తరాషాఢ తె.4.57 ప.వ.11.02ల12.50	**20** పంచమి తె.4.46 రేవతి మ.2.03 వర్జ్యము లేదు	**27** ద్వాదశి మ.2.39 పుష్యమి రా.3.51 మ.వ.1.18ల2.46
WED బుధ ప.దు.11.54ల12.40 రా.కా.మ.12.17ల1.42		**7** సప్తమి ప.8.45 స్వాతి ప.12.16 సా.వ.6.21ల8.05	**14** చతుర్దశి రా.12.47 శ్రవణం పూర్తి ప.వ.9.23ల11.09	**21** షష్ఠి రా.3.50 అశ్విని మ.2.01 ప.వ.10.01ల11.37 రా.వ.11.25ల12.59	**28** త్రయోదశి ప.11.46 ఆశ్రేష రా.1.44 మ.వ.3.31ల4.59
THU గురు ప.దు.10.23ల11.08 మ.దు.2.55ల3.40 రా.కా.మ.1.41ల3.06	**1** బ.పాడ్యమి మ.3.44 ఆశ్రేష మ.3.06 రా.వ.2.02ల3.30	**8** అష్టమి ప.10.13 విశాఖ మ.2.19 సా.వ.6.45ల8.31	**15** అమావాస్య రా.2.35 శ్రవణం ఉ.7.31 ప.వ.11.53ల1.38	**22** సప్తమి రా.2.29 భరణి మ1.34 రా.వ.1.09ల2.42	
FRI శుక్ర ప.దు.8.52ల9.37 మ.దు.12.39ల1.24 రా.కా.ప.10.52ల12.17	**2** విదియ మ.12.54 మఖ మ.12.59 రా.వ.8.28ల9.58	**9** నవమి మ.12.16 అనూరాధ సా.4.55 రా.వ.11.12ల1.00	**16** ఫాల్గుణ శు.పాడ్యమి రా.3.57 ధనిష్ఠ ప.9.42 సా.వ.5.26ల7.09	**23** అష్టమి రా.12.43 కృత్తిక మ.12.43 రా.వ.3.53ల5.24	
SAT శని ఉ.దు.6.36ల8.07 రా.కా.ఉ.9.27ల10.52	**3** తదియ ప.10.36 పూర్వఫల్గుణి ప.11.24 సా.వ. 6.20ల7.52	**10** దశమి మ.2.44 జ్యేష్ఠ సా.7.52 తె.వ.4.55ల శూన్యతిథి	**17** విదియ తె.4.51 శతభిషం ప.11.27 సా.వ.6.12ల7.53	**24** నవమి రా.10.36 రోహిణి ప.11.28 సా.వ.4.42ల6.12	

ముఖ్య విషయములు

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______
11. ______
12. ______
13. ______
14. ______
15. ______
16. ______
17. ______
18. ______
19. ______
20. ______
21. ______
22. ______
23. ______
24. ______
25. ______
26. ______
27. ______
28. ______

భీష్మ ఏకాదశి, మహాశివరాత్రి - ప్రేమికుల దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

పిడపర్తి వారి 2018 పంచాంగ క్యాలెండర్

బ్రహ్మశ్రీ పిడపర్తి వీరేశ్వరశాస్త్రి మరియు సోదరులచే రచింపబడినది. పొదగట్లపల్లి. ఫోన్: 08855-256064,9490879850,9299651639.

శ్రీహేమలంబ నామ సంవత్సర ఫాల్గుణ శు.చతుర్దశి నుండి శ్రీ విలంబ నామ సంవత్సర చైత్రశుద్ధ పూర్ణిమ వరకు

శాలిశకం 1939 ఫాల్గుణ 10 నుండి చైత్రం 10 వరకు

2018 MARCH మార్చి

తేది.	సూ.ఉ.	సూ.అ
1	6.23	6.08
8	6.17	6.09
15	6.13	6.11
22	6.07	6.12

ముఖ్య విషయములు

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____
5. ____
6. ____
7. ____
8. ____
9. ____
10. ____
11. ____
12. ____
13. ____
14. ____
15. ____
16. ____
17. ____
18. ____
19. ____
20. ____
21. ____
22. ____
23. ____
24. ____
25. ____
26. ____
27. ____
28. ____
29. ____
30. ____
31. ____

పండుగలు

1 హోళీ
2 వసంతోత్సవం
13 మతత్రయ ఏకాదశి
14 మీన సంక్రమణం
15 మాస శివరాత్రి
17 సర్వే అమావాస్య
18 వసంత నవరాత్రి ప్రారంభం, విలంబ నామ సంవత్సర 'ఉగాది'
20 మేషాయనం
22 శ్రీపంచమి
25 శ్రీరామనవమి
పామ్ ఆదివారము
26 భద్రాద్రి శ్రీరామ కళ్యాణ మహోత్సవం
27 మతత్రయ ఏకాదశి
30 గుడ్ ఫ్రైడే
31 పొదగట్లపల్లి పోలేరమ్మ తీర్థం

కార్తులు :-
4 పూర్వాభాద్ర కార్తె రా.11.36
18 ఉత్తరాభాద్ర కార్తె ప.8.02
31 రేవతి కార్తె సా.6.53

వారం					
SUN ఆది సా.దు. 4.34ల5.21 రా.కా.సా.4.38ల6.08		**4** తదియ రా.1.08 హస్త రా.8.16 ...శే.వ.ఉ.6.39కు తె.వ.4.17ల5.53	**11** నవమి ప.8.36 మూల ఉ.6.28 శే.వ.ఉ.6.28కు సా.వ. 5.18ల7.05	**18** చైత్రశు.పాడ్యమి సా6.32 ఉత్తరాభాద్ర రా.8.10 శేష.వ. 7.08 కు	**25** అష్టమి ప.8.03 నవమి తె.5.54 ఆరుద్ర మ.2.20 రా.వ. 1-37ల3.07
MON సోమ మ.దు.12.38ల1.25 మ.దు.3.00ల3.47 రా.కా.ఉ.7.50ల9.18		**5** చవితి రా.12.40 చిత్త రా. 8.18 రా.వ. 2.04ల3.42	**12** దశమి ప. 11.14 పూర్వాషాఢ ప.9.34 సా.వ.6.33ల8.21	**19** విదియ సా.5.53 రేవతి రా.8.08 ప.వ.8.10-9.46	**26** దశమి రా. 3.43 పునర్వసు మ.12.55 రాత్రి వ.8.26ల9.56
TUE మంగళ ప.దు.8.40ల9.28 రా.దు.11.01ల11.48 రా.కా.మ.3.11ల4.39		**6** పంచమి రా.12.58 స్వాతి రా.9.04 రా.వ.3.01ల4.43	**13** ఏకాదశి మ.1.41 ఉత్తరాషాఢ మ.12.31 సౌ.వ.4.57ల6.43 శూన్యతిథి	**20** తదియ సా.4.51 అశ్వని సా.7.44 మ.వ.3.48ల5.22 తె.వ. 5.03ల	**27** ఏకాదశి రా.1.32 పుష్యమి ప.11.28 రా.వ.11.30ల1.00
WED బుధ ప.దు.11.50ల12.37 రా.కా.మ.12.14ల1.42		**7** షష్ఠి రా.2.01 విశాఖ రా.10.34 రా.వ. 2.56ల4.41	**14** ద్వాదశి మ.3..45 శ్రవణం మ.3.06 సా.వ.7.27ల9.11	**21** చవితి మ.3.29 భరణి సా.7.01 ...శే.వ. ఉ.6.36కు	**28** ద్వాదశి రా.11.24 ఆశ్రేష ప. 10.01 రాత్రి వ. 9.20ల10.50
THU గురు ప.దు.10.18ల11.05 మ.దు.3.00ల3.47 రా.కా.మ.1.43ల3.11	**1** చతుర్దశి ప.8.58 పౌర్ణమి తె.6.21 మఖ రా.11.47 మ.వ.12.45ల2.13	**8** సప్తమి రా. 3.45 అనూరాధ రా.12.45 వర్జ్యం లేదు	**15** త్రయోదశి సా.5.19 ధనిష్ట సా.5.12 రాత్రి వ.12.52ల2.34	**22** పంచమి మ.1.52 కృత్తి సా.6.05 ఉ.వ.6.32ల8.04	**29** త్రయోదశి రా.9.23 మఘ ఉ.8.39 సా. 4.15ల5.46
FRI శుక్ర ప.దు.8.43ల9.30 మ.దు.12.38ల1.25 రా.కా.ప.10.47ల12.15	**2** బ.పాడ్యమి తె.4.06 పూర్వఫల్గుని రా.10.08 ఉ.వ. 7.13ల8.43 తె.వ. 4.57ల	**9** అష్టమి తె.6.01 జ్యేష్ఠ రా.3.27 ఉ.వ. 6.59ల8.46	**16** చతుర్దశి సా.6.18 శతభిషం సా.6.44 రా.వ.1.26ల3.06	**23** షష్ఠి మ.12.03 రోహిణి సా.4.51 ప.వ.9.19ల10.51 రా.వ.10.16ల11.47	**30** చతుర్దశి సా. 7.35 పూర్వఫల్గుణి ఉ.7.27 మ.వ.2.22ల3.54
SAT శని ఉ.దు.6.21ల7.55 రా.కా.ప.9.19ల10.47	**3** విదియ రా.2.19 ఉత్తరఫల్గుణి రా.8.55 ...శే.వ. ఉ.6.28 తెవ.5.05ల	**10** నవమి పూర్తి మూల పూర్తి మ.వ.12.27ల2.15 తె.వ.4.40ల..40ల	**17** అమావాస్య సా.6.41 పూర్వాభాద్ర సా.7.43 తెవ. 5.30ల	**24** సప్తమి ప. 10.06 మృగశిర మ.3.42 రా.వ. 11.38ల1.08	**31** పౌర్ణమి సా.6.07 ఉత్తరఫల్గుణి ఉ.6.30 హస్త తె. 5.56 మ.వ.2.42ల4.16

హోళీ, విలంబ నామ సంవత్సర 'ఉగాది', శ్రీరామనవమి, గుడ్‌ఫ్రైడే శుభాకాంక్షలు

పిడపర్తి వారి 2018 పంచాంగ క్యాలెండర్

బ్రహ్మశ్రీ పిడపర్తి వీరేశ్వరశాస్త్రి మరియు సోదరులచే రచించబడినది. పొదగట్లపల్లి. ఫోన్: 08855-256064,9490879850,9299651639.

శ్రీవిలంబ నామ సంవత్సర
చైత్ర బహుళ పాడ్యమి ఆదివారం నుండి
వైశాఖ శుద్ధ పూర్ణిమ సోమవారం వరకు
శాలిశకం 1940 చైత్రం 11 నుండి వైశాఖ 10 వరకు

2018 APRIL ఏప్రిల్

తేది.	సూ.ఉ.	సూ.అ
1	5.39	6.21
8	5.36	6.23
15	5.33	6.25
22	5.31	6.27

SUN ఆది సా.దు.4.36ల5.25 రా.కా.సా.4.42ల6.14	**1** బ.పాడ్యమి సా.5.05 చిత్త తె.5.52 మ.వ.1.55ల3.31	**8** అష్టమి రా.2.05 పూర్వాషాఢ సా.5.36 రా.వ.2.37ల4.25	**15** చతుర్దశి ప.8.38 రేవతి తె.4.05 సా.వ.4.16ల5.51	**22** సప్తమి సా.4.17 పునర్వసు సా.6.18 ఉ.వ.6.58ల8.29 రా.వ.1.53ల3.24	**29** చతుర్దశి ఉ.6.38 చిత్త మ.2.07 సా.వ.7.51ల9.30
MON సోమ ప.దు.12.31ల1.20 మ.దు.2.58ల3.47 రా.కా.ఉ.7.32ల9.04	**2** విదియ సా.4.35 స్వాతి పూర్తి ప.వ.11.34ల1.12	**9** నవమి తె.4.34 ఉత్తరాషాఢ రా.8.39 రా.వ.1.07ల2.54	**16** అమావాస్య ఉ.7.27 వైశాఖ శు.పాడ్యమి తె.5.47 అశ్విని రా.3.12 రా.వ.11.20ల12.52	**23** అష్టమి మ.2.16 పుష్యమి సా.5.03 తె.వ.5.18ల..	**30** పూర్ణిమ ఉ.6.28 స్వాతి మ.2.47 రా.వ.8.40ల10.21
TUE మంగళ ప.దు.8.26ల9.15 రా.దు.10.57ల11.46 రా.కా.మ.3.10ల4.41	**3** తదియ సా.4.44 స్వాతి ఉ.6.22 మ.వ.12.14ల1.55	**10** దశమి పూర్తి శ్రవణం రా.11.24 రా.వ.3.47ల5.32	**17** శు.విదియ రా.3.45 భరణి రా.1.57 ప.వ.12.17ల1.47	**24** నవమి మ.12.26 ఆశ్లేష మ.3.59 శే.వ. 6.50కు రా.వ.3.33ల5.05	
WED బుధ ప.దు.11.42ల12.31 రా.కా.మ.12.06ల1.38	**4** చవితి సా.5.33 విశాఖ ఉ.7.31 ప.వ.11.49ల1.32	**11** దశమి ఉ.6.41 ధనిష్ఠ రా.1.40 వర్జ్యం లేదు	**18** తదియ రా.1.30 కృత్తిక రా.12.27 మ.వ.1.12ల2.42	**25** దశమి ప.10.47 మఘ మ.3.06 రా.వ.10.53ల12.26	
THU గురు ప.దు.10.03ల10.52 మ.దు.2.59ల3.48 రా.కా.మ.1.38ల3.09	**5** పంచమి రా.7.01 అనూరాధ ప.9.19 మ.వ.3.29ల5.15	**12** ఏకాదశి ప.8.13 శతభిషం రా.3.18 ఉ.వ.9.21ల11.04	**19** చవితి రా.11.08 రోహిణి రా.10.51 మ.వ.3.22ల4.52 తె.వ.4.04ల5.34	**26** ఏకాదశి ప.9.20 పూర్వఫల్గుణి మ.2.26 రా.వ.9.36ల11.04	
FRI శుక్ర ప.దు.8.24ల9.13 మ.దు.12.30ల1.19 రా.కా.ప.10.34ల12.05	**6** షష్ఠి రా.9.04 జ్యేష్ఠ ప.11.42 రా.వ.8.39ల10.27	**13** ద్వాదశి ప.9.04 పూర్వాభాద్ర తె.4.12 ప.వ.9.56ల11.36	**20** పంచమి రా.8.46 మృగశిర రా.9.15 తె.వ.5.06ల	**27** ద్వాదశి ప.8.08 ఉత్తరఫల్గుణి మ.2.00 రా.వ.10.21ల11.57	
SAT శని ఉ.దు.5.55ల7.34 రా.కా.ప.9.01ల10.33	**7** సప్తమి రా.11.30 మూల మ.2.33 మ.వ.12.45ల2.33 రా.వ. 1.23ల3.11	**14** త్రయోదశి ప.9.12 ఉత్తరాభాద్ర తె.4.28 ప.వ.1.55ల3.32	**21** షష్ఠి సా.6.28 ఆరుద్ర సా.7.42 శే.వ.6.36కు	**28** త్రయోదశి ఉ.7.12 హస్త మ.1.53 రా.వ.9.57ల11.34	

పండుగలు

5 మత్స్యజయంతి
12 మతత్రయ ఏకాదశి
13. వరాహజయన్తి
14 మేష సంక్రమణం
మాస శివరాత్రి
శనిత్రయోదశి
అంబేద్కర్ జయంతి
15 సర్వ30స్యా
షాబ్-ఇ-మీరజ్
17 చంద్రదర్శనం
18 అక్షయ తదియ,
సింహాచలం నరసింహ
స్వామి చందనోత్సవం
19 నాగచతుర్థి
20 వృషభాయనం
శ్రీశంకరజయంతి
21 శ్రీరామానుజాచార్య
జయంతి
22 విద్యారణ్యజయంతి
26 మతత్రయ ఏకాదశి
అన్నవరం వీరవేంకట
సత్యనారాయణ స్వామి
కళ్యాణం
28 స్మార్త మాధ్వ
శ్రీనృసింహ జయన్తి

కార్తులు :-
14 అశ్వనికార్తి ప.8.14
27 భరణికార్తి రా.12.01

ముఖ్య విషయములు

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____
5. ____
6. ____
7. ____
8. ____
9. ____
10. ____
11. ____
12. ____
13. ____
14. ____
15. ____
16. ____
17. ____
18. ____
19. ____
20. ____
21. ____
22. ____
23. ____
24. ____
25. ____
26. ____
27. ____
28. ____
29. ____
30. ____

అంబేద్కర్, హజరత్ ఆలీ, ఆదిశంకరాచార్య, రామానుజాచార్య, విద్యారణ్య జయంతి శుభాకాంక్షలు

బ్రహ్మశ్రీ పిడపర్తి వీరేశ్వరశాస్త్రి మరియు సోదరులచే రచింపబడినది. పొడగట్లపల్లి. ఫోన్: 08855-256064,9490879850,9299651639.

శ్రీ విలంబ నామ సంవత్సర వైశాఖ
బ.పాడ్యమి మంగళవారం నుండి
అధికజ్యేష్ఠ బ.విదియ గురువారం వరకు
శాలిశకం 1940 వైశాఖ 11 నుండి జ్యేష్ఠ 10 వరకు

2018
MAY మే

తేది.	సూ.ఉ.	సూ.అ
1	5.39	6.21
8	5.36	6.23
15	5.33	6.25
22	5.31	6.27

SUN ఆది సా.దు. 4-40ల5-31 రా.కా.సా.4-45ల6-20		**6** షష్ఠి మ.3.56 ఉత్తరాషాఢ తె.4.40 ప.వ.10.36ల12.24	**13** త్రయోదశి రా.9.46 రేవతి మ.1.31 వర్జ్యం లేదు	**20** షష్ఠి రా.12.18 పుష్యమి రా.10.44 ఉ.వ.7.51ల9.20	**27** త్రయోదశి సా.5.58 స్వాతి రా.9.37 రా.వ.3.33ల5.15
MON సోమ ప.దు. 12-24ల1-15 మ.దు.2-57ల3-48 రా.కా.ఉ.7-14ల8-49		**7** సప్తమి సా.6.28 శ్రవణం పూర్తి ప.వ.9.10ల10.58	**14** చతుర్దశి సా.7.47 అశ్వని మ.12.30 ప.వ.8.40ల10.12 రా.వ.9.28ల10.58	**21** సప్తమి రా.10.13 ఆశ్రేష రా.9.25 ప.వ.10.49ల12.20	**28** చతుర్దశి సా.6.41 విశాఖ రా.11.03 రా.వ.3.22ల5.06
TUE మంగళ ప.దు. 8-11ల9-02 రా.దు.10-52ల11-43 రా.కా.మ.3-10ల4-44	**1** బ.పాడ్యమి ఉ.6.47 విశాఖ మ.3.56 రా.వ.8.13ల9.56	**8** అష్టమి రా.8.43 శ్రవణం ఉ.7.38 మ.వ.12.04ల1.50	**15** అమావాస్య సా.5.18 భరణి ప.10.56 రా.వ.9.47ల11.25	**22** అష్టమి రా.8.31 మఘ. రా.8.28 ప.వ.8.56ల10.28 తె.వ.4.17ల...	**29** పూర్ణిమ సా.7.50 అనూరాధ రా.12.55 వర్జ్యం లేదు
WED బుధ ప.దు. 11-35ల12-26 రా.కా.సా.12-00ల1-35	**2** విదియ ఉ.7.40 అనూరాధ సా.5.38 రా.వ.11.45ల1.30	**9** నవమి రా.10.27 ధనిష్ఠ ప.10.13 సా.వ.6.00ల7.44	**16** అధిక జ్యేష్ఠశు.పాడ్యమి మ.2.28 కృత్తిక ప.8.59 రా.వ.11.36ల1.03	**23** నవమి సా.7.13 పూర్వఫల్గుణి సా.7.55 శేష వ.5.51 రా.వ.3.04ల4.39	**30** బ.పాడ్యమి రా.9.25 జ్యేష్ఠ రా.3.12 ఉ.వ.7.03ల8.48
THU గురు ప.దు. 9-52ల10-43 మ.దు.2-57ల3-48 రా.కా.మ.1-35ల3-10	**3** తదియ ప.9.05 జ్యేష్ఠ సా.7.52 తె.వ.4.46ల..	**10** దశమి రా.11.28 శతభిషం మ.12.11 సా.వ.6.55ల8.36	**17** విదియ ప.11.27 రోహిణి ఉ.6.48 మృగశిర తె.4.33 ప.వ.11.53ల1.20	**24** దశమి సా.6.18 ఉత్తరఫల్గుణి సా.7.45 తె.వ.4.14ల	**31** విదియ రా.11.25 మూల రా.24.00 మ.వ.12.05ల1.52 తె.వ.4.05ల...
FRI శుక్ర ప.దు. 8-10ల9-01 మ.దు.12-24ల1-15 రా.కా.ప.10-25ల12-00	**4** చవితి ప.11.02 మూల రా.10.33 శే.వ.ఉ.6.33 రా.వ.8.46ల10.33	**11** ఏకాదశి రా.11.42 పూర్వాభాద్ర మ.1.25 రా.వ.11.04ల12.42	**18** తదియ ప.8.25 చవితి తె.5.28 ఆరుద్ర రా.7.23 మ.వ.12.11ల1.39	**25** ఏకాదశి సా.5.48 హస్త సా.7.59 శే.వే.ఉ.5.51 తె.వ.4.11ల..	
SAT శని ఉ.దు. 5-37ల7-19 రా.కా.ప.8-34ల10-25	**5** పంచమి మ.1.22 పూర్వాషాఢ రా.1.33 ప.వ.9.21ల11.09	**12** ద్వాదశి రా.11.07 ఉత్తరాభాద్ర మ.1.51 రా.వ.1.41ల3.16	**19** పంచమి రా.2.44 పునర్వసు రా.12.25 మ.వ.1.24ల2.52	**26** ద్వాదశి సా.5.41 చిత్త రా.8.36 శే.వే.ఉ.5.49ల రా.వ.2.26ల4.06	

పండుగలు
1 మేడే
2 షాబ్-ఇ-బరత్
4 కర్తరీ ప్రవేశం రా.8.58
4 శ్రీవైష్ణవశ్రీరామజయంతి
6 రోగ్‌షన్ ఆదివారం
10 హనుమజ్జయంతి
11 పెద్దకర్తరి ప్రా॥
మతత్రయ ఏకాదశి
13 మాస శివరాత్రి
మదర్స్ డే
14 వాజసనేయా 30స్యా
16 చంద్రదర్శనం
17 రంజాన్ నెల ప్రా॥
20 మిధునమానం
విట్‌సన్‌డే
25 మతత్రయ ఏకాదశి
27 ట్రినిటి సన్‌డే
28 కర్తరీ త్యాగం
శ్రీవైష్ణవ శ్రీనృసింహజయన్తి
31 కార్పస్ క్రిస్టి
కార్తులు :-
11 కృత్తికకార్తి సా.6.14
25 రోహిణికార్తి ఉ.6.02

ముఖ్య విషయములు

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____

కార్మికుల దినోత్సవం, హనుమజ్జయంతి, మదర్స్‌డే శుభాకాంక్షలు

పిడపర్తి వారి 2018 పంచాంగ క్యాలెండర్

బ్రహ్మశ్రీ పిడపర్తి వీరేశ్వరశాస్త్రి మరియు సోదరులచే రచింపబడినది. పొదగట్లపల్లి. ఫోన్: 08855-256064,9490879850,9299651639.

శ్రీ విలంబ నామ సంవత్సర అధిక జ్యేష్ఠ బ.తదియ శుక్రవారం నుండి నిజజ్యేష్ఠ బ.విదియ స్థిరవారం వరకు

శాలిశకం 1940 జ్యేష్ఠ 11 నుండి ఆషాడ 9 వరకు

2018 JUNE జూన్

తేది.	సూ.ఉ.	సూ.అ
1	5.30	6.31
8	5.30	6.33
15	5.31	6.36
22	5.32	6.37

పండుగలు

- 6 షహదత్ - ఇ - హజరత్ ఆలీ
- 10 మతత్రయ ఏకాదశి
- 12 మాస శివరాత్రి షాబ్-ఇ-క్వాదర్
- 13 సర్వే అమావాస్య
- 15 చంద్ర దర్శనం జమతుల్ విదా
- 16 షవ్వాల్ నెలారంభం
- 21 కర్కాటకాయనం దక్షిణాయన పుణ్యకాలం ఫాదర్స్ డే
- 22 దశపాపహర దశమి
- 23 నిర్జల ఏకాదశి
- 27 మహాజ్యేష్ఠి
- 28 వృషభపూజ - హలప్రవాహము

కార్తులు :-

- 8 మృగశిరకార్తి మ.12.18
- 22 ఆర్ద్రకార్తి ప.11.12

Day					
SUN ఆది సా.దు. 4-47ల5-39 రా.కా.సా.5-53ల6-31		**3** **పంచమి పూర్తి** ఉత్తరాషాఢ ప.11.59 సా.వ.4.30ల6.18	**10** **ఏకాదశి ప.11.55** అశ్వని రా.10.29 సా.వ.6.36ల8.09	**17** **చవితి ప.11.39** పుష్యమి ఉ.6.20 ఆశ్రేష తె.4.19 సా.వ.6.03ల7.31	**24** **ద్వాదశి తె.4.54** విశాఖ తె.5.01 ప.వ.9.20ల11.03
MON సోమ ప.దు. 12-27ల1-19 మ.దు.3-03ల3-55 రా.కా.ఉ.7-09ల8-47		**4** **పంచమి ఉ.6.53** శ్రవణం మ.3.05 సా.వ.7.34ల9.22	**11** **ద్వాదశి ప.10.04** భరణి రా.9.05 ఉ.వ.7.32ల9.02	**18** **పంచమి ప.8.55** మఘ రా.2.46 మ.వ.3.33ల5.03	**25** **త్రయోదశి పూర్తి** అనూరాధ పూర్తి ప.వ.9.22ల11.06
TUE మంగళ ప.దు. 8-06ల8-58 మ.దు.10-55ల11-47 రా.కా.మ.3-16ల4-53		**5** **షష్ఠి ప.9.16** ధనిష్ఠ సా.5.57 రా.వ.1.52ల3.38	**12** **త్రయోదశి ఉ.7.34** చతుర్దశి తె.4.34 ప.వ.8.06ల9.34	**19** **షష్ఠి ప.6.41** సప్తమి తె.4.59 పూర్వఫల్గుణి రా.1.45 ప.వ.10.26ల11.58	**26** **త్రయోదశి ఉ.6.22** అనూరాధ ఉ.7.07 ప.వ.1.17ల3.03
WED బుధ ప.దు. 11-35ల12-27 రా.కా.మ.12-02ల1-39		**6** **సప్తమి ప.11.15** శతభిషం రా.8.20 రా.వ.3.12ల4.55	**13** **అమావాస్య రా.1.13** రోహిణి సా.4.43 ప.వ.9.31ల10.57 రా.వ.9.42ల11.07	**20** **అష్టమి రా.3.51** ఉత్తరఫల్గుణి రా.1.19 ప.వ.8.50ల10.24	**27** **చతుర్దశి ప.8.13** జ్యేష్ఠ ప.9.35 సా.వ.6.30ల8.17
THU గురు ప.దు. 9-51ల10-43 మ.దు.3-04ల3-56 రా.కా.మ.1-39ల3-16	Subscribe MOHAN PUBLICATIONS వివిధ దేవతా స్తోత్రాలు ఆడియో వింటూ, ఆ స్తోత్రాన్ని పారాయణ చేసే విధముగా వీడియోలు అప్‌లోడ్‌చేయబడినవి	**7** **అష్టమి మ.12.37** పూర్వాభాద్ర రా.10.05 వర్జ్యం లేదు	**14** **నిజ జ్యేష్ఠ శు.పాడ్యమి రా.9.42** మృగశిర మ.2.04 రా.వ.9.31ల10.56	**21** **నవమి రా.3.19** హస్త రా.1.27 ప.వ.9.46ల11.22	**28** **పౌర్ణమి ప.10.23** మూల మ.12.21 ప.వ.10.34ల12.21 రా.వ.11.09ల12.57
FRI శుక్ర ప.దు. 8-06ల8-58 మ.దు.12-26ల1-18 రా.కా.ప.10-24ల12-01	**1** **తదియ రా.1.45** మూల ఉ.5.52 శే.వ.ఉ.5.52కు సా.వ.4.40ల6.28	**8** **నవమి మ.1.13** ఉత్తరాభాద్ర రా.11.02 ప.వ.8.04ల9.44	**15** **విదియ సా.6.10** ఆరుద్ర ప.11.21 రా.వ.10.02ల11.28	**22** **దశమి రా.3.20** చిత్త రా.2.08 ప.వ.9.41ల11.20	**29** **బ.పాడ్యమి మ.12.47** పూర్వాషాఢ మ.3.21 రా.వ.12.24ల2.12
SAT శని ఉ.దు. 5-30ల7-14 రా.కా.ప.8-47ల10-24	**2** **చవితి తె.4.18** పూర్వాషాఢ ప.8.51 సా.వ.5.54ల7.42	**9** **దశమి మ.12.59** రేవతి రా.11.10 ప.వ.11.06ల12.42	**16** **తదియ మ.2.46** పునర్వసు ప.8.43 మ.వ.3.55ల5.23	**23** **ఏకాదశి రా.3.53** స్వాతి రా.3.20 ప.వ.8.01ల9.42	**30** **విదియ మ.3.21** ఉత్తరాషాఢ సా.6.29 రా.వ.11.00ల12.48

ముఖ్య విషయములు

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______
11. ______
12. ______
13. ______
14. ______
15. ______
16. ______
17. ______
18. ______
19. ______
20. ______
21. ______
22. ______
23. ______
24. ______
25. ______
26. ______
27. ______
28. ______
29. ______
30. ______

ఫాదర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

బ్రహ్మశ్రీ పిడపర్తి వీరేశ్వరశాస్త్రి మరియు సోదరులచే రచింపబడినది. పొదగట్లపల్లి. ఫోన్: 08855-256064,9490879850,9299651639.

శ్రీ విలంబ నామ సంవత్సర నిజ జ్యేష్ఠ బ.తదియ ఆదివారం నుండి ఆషాఢ బ.తదియ మంగళవారం వరకు

శాలిశకం 1940 ఆషాఢ 10 నుండి శ్రావణం 9 వరకు

2018 JULY జూలై

తేది.	సూ.ఉ.	సూ.అ
1	5.34	6.38
8	5.37	6.39
15	5.39	6.39
22	5.41	6.37

SUN ఆది సా.దు. 4-53ల5-45 రా.కా.సా.5-00ల6-38	**1** బ.తదియ సా.5.55 శ్రవణం రా.9.37 రా.వ.2.07ల3.55	**8** దశమి రా.11.31 అశ్విని ఉ.7.38 సా.వ.4.55ల6.28	**15** తదియ రా.9.35 ఆశ్రేష మ.1.28 రా.వ.12.20ల1.47	**22** దశమి మ.2.48 విశాఖ ప.10.44 మ.వ.3.06ల4.50	**29** విదియ పూర్తి ధనిష్ఠ పూర్తి ప.వ.8.06ల9.54
MON సోమ ప.దు. 12-32ల1-24 మ.దు.3-09ల4-01 రా.కా.ఉ.7-11ల8-52	**2** చవితి రా.8.21 ధనిష్ఠ రా.12.35 వర్జ్యం లేదు	**9** ఏకాదశి రా.9.27 భరణి ఉ.6.50 కృత్తిక తె.5.21సా.వ.6.05ల7.35	**16** చవితి సా.6.41 మఘ ప.11.12 సా.వ.6.37ల8.06	**23** ఏకాదశి సా.4.24 అనూరాధ మ.12.53 సా.వ.7.05ల8.51	**30** విదియ ఉ.6.41 ధనిష్ఠ ఉ.6.32 మ.వ.2.31ల4.17
TUE మంగళ ప.దు. 8-12ల9-04 రా.దు.11-02ల11-52 రా.కా.మ.3-22ల4-59	**3** పంచమి రా.10.28 శతభిషం రా.3.14 ప.వ.8.35ల10.22	**10** ద్వాదశి సా.6.46 రోహిణి రా.3.15 సా.వ.7.57ల9.25	**17** పంచమి సా.4.20 పూర్వఫల్గుణి ప.9.27 సా.వ.4.19ల5.51	**24** ద్వాదశి సా.6.26 జ్యేష్ఠ మ.3.28 రా.వ.12.25ల2.13	**31** తదియ ఉ.8.43 శతభిషం ప.9.10 సా.వ.4.10ల5.55
WED బుధ ప.దు. 11-40ల12-33 రా.కా.మ.12-07ల1-45	**4** షష్ఠి రా.12.07 పూర్వాభాద్ర తె.5.23 ప.వ.10.12ల11.56	**11** త్రయోదశి మ.3.34 మృగశిర రా.12.43 ప.వ.8.06ల9.42	**18** షష్ఠి మ.2.37 ఉత్తరఫల్గుణి ప.8.20 సా.వ.4.34ల6.08	**25** త్రయోదశి రా.8.46 మూల సా.6.21 సా.వ.4.33ల6.21 తె.వ.5.11ల	
THU గురు ప.దు. 9-57ల10-49 మ.దు.3-10ల4-02 రా.కా.మ.1-45ల3-22	**5** సప్తమి రా.1.07 ఉత్తరాభాద్ర పూర్తి ప.వ.3.36ల5.18	**12** చతుర్దశి మ.12.02 ఆరుద్ర రా.9.54 ప.వ.8.08ల9.33	**19** సప్తమి మ.1.36 హస్త ఉ.7.53 మ.వ.3.58ల5.35	**26** చతుర్దశి రా.11.16 పూర్వాషాఢ రా.9.25 శే.వ.ఉ.6.59కు	
FRI శుక్ర ప.దు. 8-13ల9-05 మ.దు.12-33ల1-25 రా.కా.ప.10-30ల12-08	**6** అష్టమి రా.1.23 ఉత్తరాభాద్ర ఉ.6.54 రా.వ.7.17ల8.56	**13** అమావాస్య ప.8.18 ఆషాఢ శు.పాడ్యమి తె.4.32 పునర్వసు సా.6.59 ప.వ.8.27లరా.వ.2.02ల	**20** అష్టమి మ.1.19 చిత్త ప.8.09 మ.వ.1.58ల3.38	**27** పూర్ణిమ రా.1.50 ఉత్తరాషాఢ రా.12.33 శే.వ.6.29ల8.17 తె.వ.5.04ల...	
SAT శని ఉ.దు. 5-37ల7-20 రా.కా.ప.8-53ల10-30	**7** నవమి రా.12.50 రేవతి ఉ.7.40 రా.వ.3.39ల5.15	**14** విదియ రా.12.55 పుష్యమి సా.4.07 రా.వ.3.30ల4.55	**21** నవమి మ.1.44 స్వాతి ఉ.9.07 మ.వ.3.06ల4.48	**28** బ.పాడ్యమి తె.4.21 శ్రవణం రా.3.37 ...శే.వ.6.52కు	

పండుగలు

7 ఫ్రెండ్‌షిప్ డే
9 మత్‌త్రయ ఏకాదశి
10 కూర్మజయన్తి
11 మాస శివరాత్రి
12 సర్వ అమావాస్య
14 చంద్రదర్శనం పూరి జగన్నాథస్వామి రథోత్సవం
15 జెలషాజ్ నెల ప్రా॥
16 కర్కాటక సంక్రమణం
17 స్కంధ పంచమి
18 కుమారషష్ఠి
22 శాక వ్రతారంభం
23 శయన(తొలి)ఏకాదశి
24 చాతుర్మాస్యం ప్రా॥
27 మహాషాఢీ వ్యాస గురుపూర్ణిమ చంద్రగ్రహణం

కార్తులు :-
6 పునర్వసుకార్తి మ.12.32
20 పుష్యమికార్తి ప.10.18

ముఖ్య విషయములు

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______
11. ______
12. ______
13. ______
14. ______
15. ______
16. ______
17. ______
18. ______
19. ______
20. ______
21. ______
22. ______
23. ______
24. ______
25. ______
26. ______
27. ______
28. ______
29. ______
30. ______
31. ______

ఫ్రెండ్‌షిప్ డే, కుమారషష్ఠి, వ్యాసపూర్ణిమ శుభాకాంక్షలు

బ్రహ్మశ్రీ పిడపర్తి వీరేశ్వరశాస్త్రి మరియు సోదరులచే రచింపబడినది. పొదగట్లపల్లి. ఫోన్: 08855-256064,9490879850,9299651639.

శ్రీ విలంబ నామ సంవత్సర ఆషాఢ బ.చవితి బుధవారం నుండి శ్రావణ బ.పంచమి శుక్రవారం వరకు
శాలిశకం1940 శ్రావణ10 నుండి భాద్రపదం 9వరకు

2018 AUGUST ఆగష్టు

తేది.	సూ.ఉ.	సూ.అ
1	5.44	6.34
8	5.46	6.31
15	5.47	6.27
22	5.49	6.23

SUN ఆది సా.దు. 4-50ల5-41 రా.కా.సా.4-55ల6-32	ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, ధర్మశాస్త్రాది అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి... mohan publications Like నచ్చిన పోస్టులు షేర్ చేయగలరు	**5** అష్టమి ప.11.21 భరణి మ.2.53 రా.వ.2.30ల4.03	**12** శ్రావణ శు.పా. ప.11.54 మఘ రా.9.27 ప.వ.10.46ల12.12 తె.వ.4.41ల	**19** నవమి రా.3.15 అనూరాధ సా.7.13 రా.వ.1.23ల3.09	○ **26** పౌర్ణమి సా.5.26 ధనిష్ఠ మ.12.36 రా.వ.8.31ల10.17
MON సోమ ప.దు. 12-34ల1-25 మ.దు.3-07ల3-58 రా.కా.ఉ.7-23ల8-58	పండుగలు 7 స్మార్త ఏకాదశి 8 శ్రీవైష్ణవమాధ్వఏకాదశి 9 మాస శివరాత్రి 10 వాజసమేయా30స్యా 12 చంద్రదర్శనం 13 జిలాహీజ్ నెల ప్రా॥	**6** నవమి ప.9.56 కృత్తిక మ.2.07 తె.వ.5.12ల...	**13** విదియ ప.8.37 తదియ తె.5.45 పూర్వఫల్గుణి సా.7.09 శే.వ.6.08కురా.వ.1.49ల	**20** దశమి తె.5.17 జ్యేష్ఠ రా.9.41 వర్జ్యం లేదు	**27** బ.పాడ్యమి సా.7.15 శతభిషం మ.3.04 రా.వ.10.01ల11.45
TUE మంగళ ప.దు. 8-18ల9-09 మ.దు.11-00ల11-51 రా.కా.మ.3-19ల4-54	14 నాగ చతుర్థి మంగళగౌరీ వ్రత ప్రా॥ 15 స్వాతంత్రదినోత్సవం 22 మతత్రయ ఏకాదశి బక్రీదు 24 వరలక్ష్మీవ్రతం	**7** దశమి ఉ.7.53 ఏకాదశి తె.5.16 రోహిణి మ.12.44 శే.వ.ఉ.6.42 సా.వ.5.53ల	**14** చవితి రా.3.28 ఉ.ఫల్గుణి సా.5.22 రా.వ.1.22ల2.53	**21** ఏకాదశి పూర్తి మూల రా.12.33 ఉ.వ.6.38ల8.26 రా.వ.10.45ల12.33	**28** విదియ రా.8.40 పూర్వాభాద్ర సా.5.08 రా.వ.3.24ల5.07
WED బుధ ప.దు. 11-43ల12-34 రా.కా.సా.12-09ల1-45	**1** చవితి ప.10.23 పూర్వాభాద్ర ప.11.26 రా.వ.9.44ల11.27	**8** ద్వాదశి రా.2.11 మృగశిర ప.10.47 సా.వ.6.21ల7.47	**15** పంచమి రా.1.52 హస్త సా.4.13 రా.వ.12.05ల1.39	**22** ఏకాదశి ఉ.7.41 పూర్వాషాఢ రా.3.39 ప.వ.11.23ల1.11	**29** తదియ రా.9.38 ఉత్తరాభాద్ర రా.6.48 వర్జ్యం లేదు
THU గురు ప.దు. 10-00ల10-51 మ.దు.3-08ల3-59 రా.కా.మ.1-45ల3-20	**2** పంచమి ప.11.33 ఉత్తరాభాద్ర మ.1.12 రా.వ.1.48ల3.29	**9** త్రయోదశి రా.10.45 ఆరుద్ర ప.8.25 పునర్వసు తె.5.44 సా.వ.7.05ల8.30	**16** షష్ఠి రా.1.02 చిత్త మ.3.48 రా.వ.9.29ల11.07	**23** ద్వాదశి ప.10.16 ఉత్తరాషాఢ పూర్తి మ.వ.12.42ల2.31	**30** చవితి రా.10.10 రేవతి రా.8.01 ఉ.వ.7.24ల9.05
FRI శుక్ర ప.దు. 8-19ల9-10 మ.దు.12-35ల1-36 రా.కా.ప.10-33ల12-09	**3** షష్ఠి మ.12.08 రేవతి మ.2.25 వర్జ్యం లేదు	**10** చతుర్దశి సా.7.08 పుష్యమి రా.2.54 మ.వ.12.48ల2.13	**17** సప్తమి రా.1.01 స్వాతి సా.4.11 రా.వ.10.04ల11.45	**24** త్రయోదశి మ.12.51 ఉత్తరాషాఢ ఉ.6.48 ప.వ.11.18ల1.06	**31** పంచమి రా.10.12 అశ్వని రా.8.46 సా.వ.4.38ల6.17
SAT శని ఉ.దు. 5-45ల7-27 రా.కా.ప.8-58ల10-33	**4** సప్తమి మ.12.05 అశ్వని మ.2.59 ప.వ.10.53ల12.31	○ **11** అమావాస్య మ.3.28 ఆశ్లేష రా.12.05 మ.వ.2.12ల3.37	**18** అష్టమి రా.1.47 విశాఖ సా.5.21 రా.వ.9.39ల11.22	**25** చతుర్దశి మ.3.16 శ్రవణం ప.9.49 మ.వ.2.17ల4.04	26 విఖనస జయంతి జంధ్యాలపూర్ణిమ (రాఖీ) 30 సంకష్టచతుర్థి కార్తులు :- 3 ఆశ్లేషకార్తి ప.9.06 30 పుబ్బకార్తి రా.2.54

Mohan Publications

ముఖ్య విషయములు

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______
11. ______
12. ______
13. ______
14. ______
15. ______
16. ______
17. ______
18. ______
19. ______
20. ______
21. ______
22. ______
23. ______
24. ______
25. ______
26. ______
27. ______
28. ______
29. ______
30. ______
31. ______

స్వాతంత్ర్యదినోత్సవం, బక్రీదు, జంధ్యాల పౌర్ణమి (రాఖీ) శుభాకాంక్షలు

పిడపర్తి వారి 2018 పంచాంగ క్యాలెండర్

బ్రహ్మశ్రీ పిడపర్తి వీరేశ్వరశాస్త్రి మరియు సోదరులచే రచింపబడినది. పొదగట్లపల్లి. ఫోన్: 08855-256064,9490879850,9299651639.

శ్రీ విలంబ నామ సంవత్సర శ్రావణ బ.షష్ఠి స్థిరవారం నుండి భాద్రపద బ.షష్ఠి ఆదివారం వరకు

శాలిశకం 1940 భాద్రపదం 10 నుండి ఆశ్వీజము వరకు

2018 SEPTEMBER సెప్టెంబర్

తేది.	సూ.ఉ.	సూ.అ
1	5.50	6.15
8	5.51	6.09
15	5.52	6.04
22	5.53	5.58

SUN ఆది సా.దు. 4-36ల5-26 రా.కా.సా.4-41ల6-13	**30** పంచమి ఉ.7.04 షష్ఠి తె.5.45 రోహిణి రా.1.41 సా.వ.5.52ల7.25	**2** సప్తమి రా.8.47 కృత్తిక రా.8.49 ప.వ.8.56ల10.31	**9** అమావాస్య రా.11.32 మఖ ప.8.01 పూర్వఫల్గుణి తె.5.41 మ.వ.3.14ల4.42	**16** సప్తమి మ.3.54 జ్యేష్ఠ తె.4.55 ప.వ.8.54ల10.38	**23** చతుర్దశి రా.24.00 శతభిషం రా.9.49 తె.వ.4.43ల...
MON సోమ ప.దు. 12-27ల1-17 మ.దు.2-55ల3-45 రా.కా.ఉ.7-25ల8-58	Subscribe MOHAN PUBLICATIONS వివిధ దేవతా స్తోత్రాలు ఆడియో వింటూ, ఆ స్తోత్రాన్ని పారాయణ చేసే విధముగా వీడియోలు అప్‌లోడ్ చేయబడినవి	**3** అష్టమి సా.7.20 రోహిణి రా.8.05 మ.వ.12.20ల1.53 రా.వ.1.24ల2.55	**10** భా.శు.పాడ్యమి రా.8.36 పూర్వఫల్గుణి రా.3.39 మ.వ.12.16ల1.44	**17** అష్టమి సా.5.45 మూల రా.24.00 మ.వ.1.47ల3.33 తె.వ.5.48ల...	**24** చతుర్దశి ఉ.7.18 పూర్వాభాద్ర రా.11.40 ...శే.వ.6.27కు
TUE మంగళ ప.దు. 8-19ల9-08 రా.దు.10-52ల11-41 రా.కా.మ.3-06ల4-38	పండుగలు	**4** నవమి సా.5.24 మృగశిర సా.6.53 రా.వ.2.43ల4.12	**11** విదియ సా.6.05 హస్త రా.2.05 ప.వ.11.30ల1.00	**18** నవమి రా.8.04 మూల ఉ.7.34 ..శే.వ.7.34 సా.వ.6.22ల8.10	**25** పూర్ణిమ ప.8.22 ఉత్తరాభాద్ర రా.1.01 ప.వ.9.49ల11.30
WED బుధ ప.దు. 11-37ల12-26 రా.కా.సా.12-02ల1-32		**5** దశమి మ.3.01 ఆరుద్ర సా.5.14 తె.వ.4.14ల5.42	**12** తదియ సా.4.08 చిత్త రా.1.07 ప.వ.9.46ల11.18	**19** దశమి రా.10.40 పూర్వాషాఢ ప.10.36 సా.వ.7.39ల9.27	**26** బ.పాడ్యమి ప.8.57 రేవతి రా.1.55 మ.వ.1.28ల3.08
THU గురు ప.దు. 9-58ల10-47 మ.దు.2-54ల3-43 రా.కా.మ.1-33ల3-05		**6** ఏకాదశి మ.12.15 పునర్వసు మ.3.14 రా.వ.10.28ల11.55	**13** చవితి మ.2.52 స్వాతి రా.12.53 ఉ.వ.6.40ల8.15	**20** ఏకాదశి రా.1.16 ఉత్తరాషాఢ మ.1.44 సా.వ.6.15ల8.03	**27** విదియ ప.9.03 అశ్విని రా.2.23 రా.వ.10.18ల11.56
FRI శుక్ర ప.దు. 8-19ల9-08 మ.దు.12-25ల1-14 రా.కా.ప.10-29ల12-01		**7** ద్వాదశి ప.9.13 పుష్యమి మ.12.56 రా.వ.12.25ల1.51	**14** పంచమి మ.2.24 విశాఖ రా.1.27 ఉ.వ.6.37ల8.15 తె.వ.5.41ల	**21** ద్వాదశి రా.3.41 శ్రవణం సా.4.46 రా.వ.9.13ల11.00	**28** తదియ ప.8.45 భరణి రా.2.28 మ.వ.12.01ల1.37
SAT శని ఉ.దు. 5-50ల7-29 రా.కా.ప.8-58ల10-30	**1** బ.షష్ఠి రా.9.45 భరణి రా.9.02 ఉ.వ.6.27ల8.04	**8** త్రయోదశి ఉ.5.59 చతుర్దశి రా.2.42 ఆశ్లేష ప.10.29 రా.వ.9.15ల10.41	**15** షష్ఠి మ.2.45 అనూరాధ రా.2.49 శే.వ.ప.7.23కు	**22** త్రయోదశి తె.5.44 ధనిష్ఠ సా.7.30 తె.వ.3.23ల5.08	**29** చవితి ప.8.04 కృత్తిక రా.2.14 మ.వ.2.22ల3.57

పండుగలు

2 స్మార్తమాధ్వ శ్రీకృష్ణాష్టమి
3 శ్రీవైష్ణవ కృష్ణజయంతి
5 టీచర్స్-డే
6 మతత్రయ ఏకాదశి
8 మాస శివరాత్రి
9 సర్వే అమావాస్య పోలాల వ్రతం
12 16 కుదములతద్ది మొహరం నెల ప్రా॥
13 వినాయకచతుర్థి
14 ఋషిపంచమి, బుద్ధజయంతి
20 మతత్రయ ఏకాదశి
21 విష్ణుపరివర్తన మహోత్సవము,మొహరం వామనజయంతి
22 శని త్రయోదశి
23 అనంత పద్మనాభ చతుర్దశి
25 మహాలయపక్ష ప్రా॥
27 ఉండ్రాళ్ళ తద్ది

కార్తులు :-
13 ఉత్తరకార్తె రా.8.42
27 హస్తకార్తె మ.12.06

ముఖ్య విషయములు

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____
5. ____
6. ____
7. ____
8. ____
9. ____
10. ____
11. ____
12. ____
13. ____
14. ____
15. ____
16. ____
17. ____
18. ____
19. ____
20. ____
21. ____
22. ____
23. ____
24. ____
25. ____
26. ____
27. ____
28. ____
29. ____
30. ____

కృష్ణాష్టమి, టీచర్స్-డే, వినాయకచవితి, బుద్ధజయంతి శుభాకాంక్షలు

పిడపర్తి వారి 2018 పంచాంగ క్యాలెండర్

బ్రహ్మశ్రీ పిడపర్తి వీరేశ్వరశాస్త్రి మరియు సోదరులచే రచింపబడినది. పొదగట్లపల్లి. ఫోన్: 08855-256064,9490879850,9299651639.

శ్రీ విలంబ నామ సంవత్సర భాద్రపద సప్తమి సోమవారం నుండి ఆశ్వయుజ బ.సప్తమి బుధవారం వరకు

శాలిశకం 1940 ఆశ్వీజ 09 నుండి కార్తిక 9 వరకు

2018 OCTOBER అక్టోబర్

తేది.	సూ.ఉ.	సూ.అ
1	5.54	5.51
8	5.55	5.45
15	5.57	5.40
22	5.59	5.36

SUN ఆది సా.దు. 4-11ల5-58 రా.కా.సా.4-16ల5-46	పండుగలు 1 వ్యతీపాతమహాలయం 2 గాంధీజయంతి-ఆర్ద్రాష్టమి 5 మత్రయ ఏకాదశి 6 యతి మహాలయం శని త్రయోదశి	**7** త్రయోదశి మ.2.03 పూర్వఫల్గుణి మ.3.18 రా.వ.9.59ల11.28	**14** పంచమి ఉ.6.28 జ్యేష్ఠ ప.1.14 రా.వ.10.01ల11.46	**21** ద్వాదశి రా.9.31 పూర్వాభాద్ర పూర్తి మ.వ.12.40ల2.23	**28** చవితి సా.4.55 రోహిణి ఉ.7.23 మ.వ.12.44ల2.16
MON సోమ ప.దు. 12-16ల1-04 మ.దు.2-39ల3-27 రా.కా.ఉ.7-25ల8-54	**1** సప్తమి తె.4.09 మృగశిర రా.12.51 ఉ.వ.7.06ల8.39	**8** చతుర్దశి ప.11.32 ఉత్తరఫల్గుణి మ.1.33 రా.వ.9.26ల10.56	**15** షష్ఠి ప.8.05 మూల మ.3.34 మ.వ.1.49ల3.34 రా.వ.2.17ల4.04	**22** త్రయోదశి రా.10.23 పూర్వాభాద్ర ఉ.7.36 సా.వ.5.40ల7.21	**29** పంచమి మ.3.04 మృగశిర ఉ.6.17 ఆర్ద్ర తె.5.06 మ.వ.2.16ల3.47
TUE మంగళ ప.దు. 8-17ల9-05 రా.దు.10-40ల11-28 రా.కా.మ.2-50ల4-19	**2** అష్టమి రా.2.17 ఆరుద్ర రా.11.45 ప.వ.8.52ల10.24	**9** అమావాస్య ప.9.17 హస్త మ.12.05 సా.వ.7.44ల9.16	**16** సప్తమి ప.10.17 పూర్వాషాఢ సా.6.23 రా.వ.3.25ల5.13	**23** చతుర్దశి రా.10.37 ఉత్తరాభాద్ర ప.8.47 రా.వ.9.05ల10.43	**30** షష్ఠి మ.1.08 పునర్వసు రా.3.51 సా.వ.4.28ల5.59
WED బుధ ప.దు. 11-27ల12-15 రా.కా.ప.11-52ల1-21	**3** నవమి రా.12.10 పునర్వసు రా.10.24 ప.వ.11.04ల12.34 తె.వ.5.52ల...	**10** ఆశ్వయుజ శ.పాడ్యమి ఉ.7.26 చిత్త ప.11.01 సా.వ.4.30ల6.04	**17** అష్టమి మ.12.50 ఉత్తరాషాఢ రా.9.28 రా.వ.1.59ల3.47	**24** పూర్ణిమ రా.10.15 రేవతి ప.9.23 తె.వ.5.26ల....	**31** సప్తమి ప.11.10 పుష్యమి రా.2.34 మ.వ.11.25ల12.56
THU గురు ప.దు. 9-52ల10-40 మ.దు.2-37ల3-25 రా.కా.మ.1-20ల2-49	**4** దశమి రా.9.49 పుష్యమి రా.8.48 ...శే.వ.ఉ.7.22కు	**11** విదియ ఉ.6.07 తదియ తె.5.28 స్వాతి ప.10.30 సా.వ.4.08ల5.45	**18** నవమి మ.3.29 శ్రవణం రా.12.34 తె.వ.5.02ల...	**25** బ.పాడ్యమి రా.9.24 అశ్వని ప.9.26 ...శే.వ.7.02కు సా.వ.6.53ల8.27	7 మాస శివరాత్రి 8 మహాలయ30స్రా 10 కలశస్థాపన శారద నవరాత్రి ప్రా॥ 11 సఫర్ నెలారంభం 12 భీమరథీ నదీపుష్కరం ప్రా॥ 14 సరస్వతీ పూజ ప్రా॥ 16 దేవీత్రిరాత్ర వ్రతం 17 మహాష్టమి, శుక్రమౌఢ్య ప్రా॥ 18 మహానవమి పుస్తకరూప సరస్వత్యు ద్వాసనం 19 విజయదశమి, శమీపూజ 20 మత్రయ ఏకాదశి 21 దానఫలవ్రతం 27 అట్లతద్ది 30 శుక్రమౌఢ్య ప్రా॥ కార్తులు :- 10 చిత్రకార్తె రా.1.15 24 స్వాతికార్తె ప.11.45
FRI శుక్ర ప.దు. 8-18ల9-05 మ.దు.12-15ల1-02 రా.కా.ప.10-23ల11-51	**5** ఏకాదశి సా.7.18 ఆశ్లేష సా.7.03 ప.వ.8.41ల10.10	**12** చవితి తె.5.35 విశాఖ మ.10.40 మ.వ.2.49ల4.29	**19** దశమి సా.5.57 ధనిష్ఠ రా.3.24 ...శే.వ.ఉ.6.49కు	**26** విదియ రా.8.10 భరణి ప.9.03 రా.వ.8.41ల10.14	
SAT శని ఉ.దు. 5-55ల7-30 రా.కా.ప.8-54ల10-23	**6** ద్వాదశి సా.4.40 మఘ సా.5.10 ఉ.వ.6.07ల7.35 రా.వ.12.33ల2.01	**13** పంచమి పూర్తి అనూరాధ ప.11.35 సా.వ.5.34ల7.16	**20** ఏకాదశి రా.8.01 శతభిషం తె.5.48 ప.వ.11.19ల1.05	**27** తదియ సా.6.38 కృత్తిక ప.8.20 రా.వ.11.42ల1.14	

ముఖ్య విషయములు

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______
11. ______
12. ______
13. ______
14. ______
15. ______
16. ______
17. ______
18. ______
19. ______
20. ______
21. ______
22. ______
23. ______
24. ______
25. ______
26. ______
27. ______
28. ______
29. ______
30. ______
31. ______

గాంధీజయంతి - విజయదశమి శుభాకాంక్షలు

పిడపర్తి వారి 2018 పంచాంగ క్యాలెండర్

బ్రహ్మశ్రీ పిడపర్తి వీరేశ్వరశాస్త్రి మరియు సోదరులచే రచింపబడినది. పొదగట్లపల్లి. ఫోన్: 08855-256064,9490879850,9299651639.

శ్రీ విలంబ నామ సంవత్సర ఆశ్వీజ
 బ.అష్టమి గురువారం నుండి
కార్తిక బ.అష్టమి శుక్రవారం వరకు
శాలిశకం 1940 కార్తిక 10 నుండి మార్గ 09 వరకు

2018
NOVEMBER నవంబర్

తేది.	సూ.ఉ.	సూ.అ
1	6.02	5.30
8	6.05	5.27
15	6.09	5.26
22	6.12	5.25

SUN ఆది సా.దు. 3-57ల4-43 రా.కా.సా.4-02ల5-27		**4** ద్వాదశి రా.1.25 ఉత్తరఫల్గుణి రా.9.35 ....శే.వ.7.07కు తె.వ.5.39ల...	**11** చవితి రా.11.45 మూల రా.12.02 ఉ.వ.6.41ల8.25 రా.వ.10.18ల12.02	**18** దశమి మ.1.34 పూర్వాభాద్ర సా.4.31 రా.వ.2.40ల4.22	**25** విదియ ఉ.6.38 తదియ తె.4.07 మృగశిర మ.1.26 రా.వ.9.11ల10.40
MON సోమ ప.దు. 12-09ల12-55 మ.దు.2-26ల3-12 రా.కా.ఉ.7-31ల8-56	పండుగలు 1 ఆంధ్రప్రదేశ్ అవతరణ దినోత్సవం 3 మతత్రయ ఏకాదశి స్మార్త ఏకాదశి 4 శ్రీవైష్ణవ మాధ్వఏకాదశి 5 మాస శివరాత్రి 6 నరకచతుర్దశి 7 దీపావళి, లక్ష్మీపూజ 8 ఆకాశ దీపం ప్రా॥ 9 భగినీ హస్త భోజనం 10 రబ్బీఎవ్వన్ నెలప్రా॥ 11 గురుమౌఢ్య ప్రా॥ నాగులచవితి 14 నెహ్రూ జయంతి 18 యాజ్ఞవల్క్య జయన్తి 19 మతత్రయ ఏకాదశి 20 క్షీరాబ్దిద్వాదశి 21 వైకుంఠ చతుర్దశి 22 జ్వాలాతోరణం	**5** త్రయోదశి రా.11.47 హస్త రా.8.37 ...శే.వ.7.11కు తె.వ.4.23ల5.56	**12** పంచమి రా.1.51 పూర్వాషాఢ రా.2.38 ప.వ.10.41ల12.27	**19** ఏకాదశి మ.2.30 ఉత్తరాభాద్ర సా.5.54 వర్జ్యం లేదు	**26** చవితి రా.1.35 ఆరుద్ర ప.11.37 రా.వ.10.43ల12.12
TUE మంగళ ప.దు. 8-21ల9-07 రా.దు.10-31ల11-17 రా.కా.మ.2-36ల4-01		**6** చతుర్దశి రా.10.27 చిత్త సా.7.55 రా.వ.1.27ల3.02	**13** షష్ఠి తె.4.22 ఉత్తరాషాఢ తె.5.37 ప.వ.11.38ల1.26	**20** ద్వాదశి మ.2.40 రేవతి సా.6.34 ఉ.వ.6.14ల7.53	**27** పంచమి రా.11.19 పునర్వసు ప.9.50 సా.వ.5.16ల6.45
WED బుధ ప.దు. 11-23ల12-09 రా.కా.ప.11-46ల1-11		○ **7** అమావాస్య రా.9.32 స్వాతి సా.7.37 రా.వ.1.15ల2.52	**14** సప్తమి పూర్తి శ్రవణం పూర్తి ప.వ.10.08ల11.56	**21** త్రయోదశి మ.2.07 అశ్వని సా.6.30 ప.వ.2.31ల4.07 రా.వ.3.50ల5.23	**28** షష్ఠి రా.8.51 పుష్యమి ప.8.09 రా.వ.8.08ల9.38
THU గురు ప.దు. 9-51ల10-37 మ.దు.2-27ల3-13 రా.కా.మ.1-12ల2-37	**1** బ.అష్టమి ప.9.10 ఆశ్రేష రా.1.16 మ.వ.2.40ల4.11	**8** పాడ్యమి రా.9.08 విశాఖ సా.7.48 రా.వ.11.56ల1.35	**15** సప్తమి ఉ.7.04 శ్రవణం ప.8.45 మ.వ.1.15ల3.03	**22** చతుర్దశి మ.12.54 భరణి సా.5.50 తె.వ.5.15ల...	**29** సప్తమి సా.6.46 ఆశ్రేష ఉ.6.38 మఘ తె.5.21 సా.వ.5.59ల7.30
FRI శుక్ర ప.దు. 8-19ల9-05 మ.దు.12-19ల12-55 రా.కా.ప.10-21ల11-46	**2** నవమి ఉ.7.10 దశమి తె.5.10 మఘ రా.11.59 మ.వ.12.37ల2.08	**9** విదియ రా.9.20 అనూరాధ రా.8.34 రా.వ.2.29ల4.11	**16** అష్టమి ప.9.40 ధనిష్ఠ ప.11.46 రా.వ.7.45ల9.32	○ **23** పూర్ణిమ ప.11.09 కృత్తిక సా.4.41 ...శే.వ.6.46కు	**30** అష్టమి సా.4.55 పూర్వఫల్గుణి తె.4.18 మ.వ.1.01ల2.33
SAT శని ఉ.దు. 6-03ల7-35 రా.కా.ప.8-56ల10-21	**3** ఏకాదశి రా.3.14 పూర్వఫల్గుణి రా.10.44 ఉ.వ.7.35ల9.06 తె.వ.5.35ల...	**10** తదియ రా.10.13 జ్యేష్ఠ రా.9.59 వర్జ్యం లేదు	**17** నవమి ప.11.54 శతభిషం మ.2.26 రా.వ.9.23ల11.07	**24** బ.పాడ్యమి ప.9.01 రోహిణి మ.3.10 ఉ.వ.7.41ల9.11 రా.వ.8.21ల9.50	23 మహాకార్తిక 26 ఈద్-ఇ-మిలాద్ కార్తులు :- 6 విశాఖకార్తి సా.7.54 19 అనూరాధకార్తి రా.1.54

ముఖ్య విషయములు

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______
11. ______
12. ______
13. ______
14. ______
15. ______
16. ______
17. ______
18. ______
19. ______
20. ______
21. ______
22. ______
23. ______
24. ______
25. ______
26. ______
27. ______
28. ______
29. ______
30. ______

ఆంధ్రప్రదేశ్ అవతరణ, దీపావళి, నాగులచవితి, నెహ్రూజయంతి శుభాకాంక్షలు

బ్రహ్మశ్రీ పిడపర్తి వీరేశ్వరశాస్త్రి మరియు సోదరులచే రచింపబడినది. పొదగట్లపల్లి. ఫోన్: 08855-256064,9490879850,9299651639.

శ్రీ విలంబ నామ సంవత్సర కార్తీక బ.నవమి స్థిరవారం నుండి మార్గశిర బ.దశమి సోమవారం వరకు

శాలిశకం 1940 మార్గ. 10 నుండి పుష్యమి 10 వరకు

2018 DECEMBER డిశెంబర్

తేది.	సూ.ఉ.	సూ.అ
1	6.18	5.26
8	6.22	5.27
15	6.26	5.30
22	6.30	5.33

వారం					
SUN ఆది సా.దు. 3-56ల4-40 రా.కా.సా.4-01ల5-26	**30** నవమి రా.1.36 హస్త ప.8.24 సా.వ.4.22ల5.58	**2** దశమి మ.2.01 హస్త రా.3.00 ప.వ.11.44ల1.18	**9** విదియ మ. 3.41 మూల ప.8.08 ఉ.వ.6.24ల8.08 సా.వ.6.43ల8.29	**16** నవమి పూర్తి ఉత్తరాభాద్ర రా.3.08 ప.వ.11.36ల1.20	**23** బ.పాడ్యమి రా.8.12 ఆరుద్ర రా.8.51 ఉ.వ.6.48ల8.14
MON సోమ ప.దు. 12-15ల12-59 మ.దు.2-28ల3-12 రా.కా.ఉ.7-44ల9-07	**31** దశమి రా.1.16 చిత్త ప.8.18 మ.వ.2.00ల	**3** ఏకాదశి మ.1.00 చిత్త రా.2.49 ప.వ.10.57ల12.32	**10** తదియ సా.5.50 పూర్వాషాఢ ప.10.37 సా.వ.7.34ల9.21	**17** నవమి ఉ.7.29 రేవతి తె.4.17 మ.వ.3.43ల5.23	**24** విదియ సా.4.58 పునర్వసు సా.6.22 ఉ.వ.7.37ల9.03 రా.వ.1.33ల2.59
TUE మంగళ ప.దు. 8-32ల9-16 రా.దు.10-35ల11-19 రా.కా.మ.2-39ల4-01		**4** ద్వాదశి మ.12.20 స్వాతి రా.3.00 ప.వ.8.25ల10.05	**11** చవితి రా.8.22 ఉత్తరాషాఢ మ.1.29 సా.వ.6.00ల7.45	**18** దశమి ఉ.7.57 అశ్విని తె.4.38 రా.వ.12.34ల2.12	**25** తదియ మ.1.48 పుష్యమి మ.3.55 రా.వ.3.30ల4.57
WED బుధ ప.దు. 11-31ల12-16 రా.కా.ప.11-53ల1-16		**5** త్రయోదశి మ.12.03 విశాఖ రా.3.34 ప.వ.8.45ల10.23	**12** పంచమి రా.11.06 శ్రవణం సా.4.36 రా.వ.9.08ల10.56	**19** ఏకాదశి ఉ.7.35 ద్వాదశి తె.6.26 భరణి తె.4.12 మ.వ.2.04ల3.38	**26** చవితి ప.10.47 ఆశ్రేష మ.1.39 రా.వ.12.40ల2.08
THU గురు ప.దు. 10-03ల10-47 మ.దు.2-29ల3-13 రా.కా.మ.1-17ల2-39		**6** చతుర్దశి మ.12.12 అనూరాధ తె.4.35 ఉ.వ.7.45ల9.25	**13** షష్ఠి రా.1.49 ధనిష్ఠ సా.7.45 రా.వ.3.50ల5.38	**20** త్రయోదశి తె.4.35 కృత్తిక రా.3.04 మ.వ.3.39ల5.11	**27** పంచమి ప.8.03 షష్ఠి తె.5.43 మఖ ప.11.41 సా.వ.7.10ల8.40
FRI శుక్ర ప.దు. 8-34ల9-18 మ.దు.12-16ల1-00 రా.కా.ప.10-31ల11-54		**7** అమావాస్య మ.12.50 జ్యేష్ఠ తె.6.06 ప.వ.10.32ల12.14	**14** సప్తమి తె.4.16 శతభిషం 10.42 తె.వ.5.47ల...	**21** చతుర్దశి రా.2.09 రోహిణి రా.1.02 సా.వ.5.56ల7.25 తె.వ.6.28ల...	**28** సప్తమి రా.3.50 పూర్వఫల్గుణి ప.10.07 సా.వ.4.59ల6.31
SAT శని ఉ.దు. 6-18ల7-47 రా.కా.ప.9-06ల10-29	**1** నవమి మ.3.20 ఉత్తరఫల్గుణి రా.3.30 ప.వ.11.16ల12.49	**8** మార్గ.శు.పాడ్యమి మ.2.00 మూల పూర్తి మ.వ.2.47ల4.31	**15** అష్టమి తె.6.13 పూర్వాభాద్ర రా.1.14 ...శే.వ.7.33కు	**22** పౌర్ణమి రా.11.19 మృగశిర రా.11.15 ...శే.వ.7.56కు	**29** అష్టమి రా.2.27 ఉత్తరఫల్గుణి ప.9.01 సా.వ.5.12ల6.46

పండుగలు

3 మత్త్రయ ఏకాదశి జ్యేష్ఠకార్తె
5 మాస శివరాత్రి
6 సర్వే అమావాస్య
8 చంద్రదర్శనం పోలిస్వర్గం
9 గురుమౌఢ్యమి త్యాగం రబ్బీసాని నెల ప్రా॥
13 సుబ్రహ్మణ్య షష్ఠి
15 కాలభైరవాష్టమి
16 ధనుర్మాసం ప్రా॥
18 స్మార్త ఏకాదశి వైకుంఠ (ముక్కోటి) ఏకాదశి
19 శ్రీవైష్ణవ మధ్వ ఏకాదశి
20 హనుమద్వ్రతం
21 ఉత్తరాయణం ప్రా॥
22 దత్తాత్రేయ జయన్తి
24 పరశురామ జయన్తి
25 క్రిస్టమస్
29 పూర్వాషాఢకార్తె

కార్తెలు :-
జ్యేష్ఠకార్తె ఉ.6.15
పూర్వాషాఢకార్తె ప.11.25

ముఖ్య విషయములు

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______
11. ______
12. ______
13. ______
14. ______
15. ______
16. ______
17. ______
18. ______
19. ______
20. ______
21. ______
22. ______
23. ______
24. ______
25. ______
26. ______
27. ______
28. ______
29. ______
30. ______
31. ______